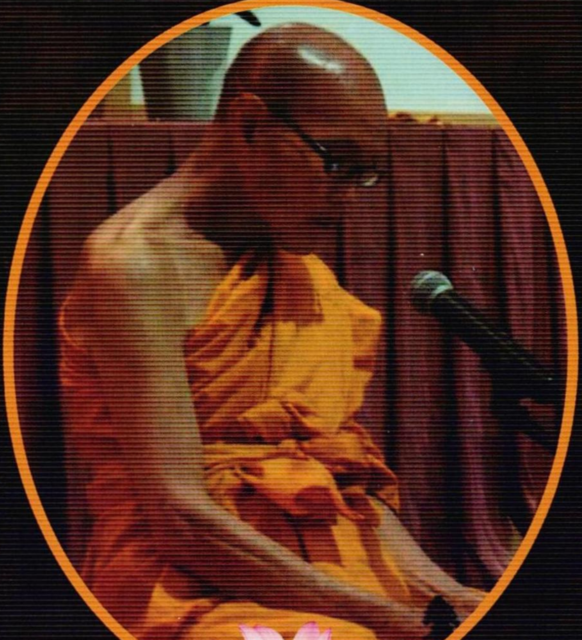
รวมบทเทศนาธรรม

มาคนเดียว ไปคนเดียว

We come alone we left alone This is a fact of life.

หลวงพ่อชาลี จารุวณฺโณ



ในโครงการอบรมเสริมความรู้

ด้านวิปัสสนากรรมฐาน และเข้าปริวาสกรรม

วัดพุทธออเรกอน สหรัฐอเมริกา

รวมบทเทศนาธรรม

มาคนเดียว ไปคนเดียว

We come alone we left alone This is a fact of life.

หลวงพ่อชาลี จารุวณฺโณ



รวมบทเทศนาธรรม

มาคนเดียว ไปคนเดียว

We come alone we left alone This is a fact of life.

หลวงพ่อชาลี จารุวณฺโณ

พิมพ์ครั้งแรก : มิถุนายน ๒๕๖๓ **จำนวน** ๓,๐๐๐ เล่ม

๑. วัดพุทธออเรกอน

เมืองเทอร์เนอร์ รัฐออเรกอน สหรัฐอเมริกา จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

๒. ที่พักสงฆ์ป่าจันทวารี

บ้านตาด หมู่ ๖ ต.ตาโกน อ.เมืองจันทร์ จ.ศรีสะเกษ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

ที่ปรึกษา :

หลวงพ่อชาลี จารุวณฺโณ

พระครูปทุมภาวนาจารย์/ตรวจทาน

คุณสำรวย ดีมั่น

คุณสุนันท์ กุลมะโฮง

คุณณัฐวรรณ ตั้งวิจิตร

คุณปุรณี กัมปนาทแสนยากร

บรรณาธิการ :

พระครูวชิรธรรมวิเทศ ถอดเทป/พิมพ์ต้นฉบับ

พระครูวิจัยภัทรบัณฑิต พิมพ์/ตรวจทาน

พระมหามนตรี ชยเมธี พิมพ์/ตรวจทาน

พิมพ์ที่ :

นิติธรรมการพิมพ์

๗๖/๒๕๑-๓ หมู่ที่ ๑๕ ต.บางม่วง อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี ๑๑๑๔๐

โทร. ๐-๒๔๐๓-๔๕๖๗-๘, ๐๘๑-๓๐๙-๕๒๑๕

E-mail : niti2512@hotmail.com, niti2512@gmail.com

คำนำ

พระพุทธศาสนา เป็นคำสอนที่ชี้แนวทางดำเนินชีวิตให้อยู่ในทางสายกลาง หรือความพอดี เข้าใจความจริงของชีวิต รู้จักการปล่อยวาง ไม่ทุกข์ใจหรือดีใจจนเกินไปต่อเรื่องที่เป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้พ้นจากความทุกข์ พบกับความสุขของชีวิต และเข้าใจชีวิตมากขึ้น ดังนั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นความมุ่งมั่นที่เฝ้าดูกายและใจของเราเอง เพื่อเข้าใจสภาวะอันแท้จริงของกายและใจ ซึ่งก็คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน (อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา)

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ ได้รวบรวมบทเทศนาธรรม **"มาคนเดียว ไปคนเดียว"** ของหลวงพ่อชาลี จารุวณฺโณ ซึ่งได้แสดงเทศนาธรรม ในโครงการอบรมเสริมความรู้ด้านวิปัสสนากรรมฐาน และเข้าปริวาสกรรมแก่ผู้เข้าปฏิบัติ เมื่อ ปี พ.ศ. ๒๕๖๒ หลักธรรมคำสอนที่ได้รวบรวมไว้ในหนังสือเล่มนี้ ยึดถือตามหลักธรรมที่เป็นความจริง คือโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ กล่าวคือ ธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ขออนุโมทนาขอบคุณ **คุณกาญจนี Robles พร้อมด้วยครอบครัว** ที่ได้มีกุศลเจตนาในการเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ตลอดถึงผู้ร่วมบริจาคอื่น ๆ ที่ร่วมสมทบทุนเป็นธรรมทานในครั้งนี้ ซึ่งเป็นการช่วยกันเผยแผ่ธรรมะของพระพุทธองค์ให้ขยายกว้างออกไป อันเป็นฐานแห่งสัมมาปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่สันติสุขอย่างแท้จริง ขออานิสงส์แห่งบุญกุศลจงเป็นพลวปัจจัยให้ท่านเจริญก้าวหน้าในทางธรรมโดยทั่วหน้ากัน และมีความเจริญมั่นคงในพระพุทธศาสนา พร้อมมีความสุขกายสบายใจ ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ตลอดกาลนานเทอญ

วัดพุทธออเรกอน
๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	
๑. มรรคมีองค์ ๘	๑
๒. วิสุทธิ ๗	๘
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๕
๔. นิวรณ์ ๕ (นิวรณธรรม)	๒๐
๕. อายตนะ ๑๒ (ภายใน ภายนอก)	๒๖
๖. ปฏิจจสมุปบาท	๓๑
๗. โพชฌงค์ ๗	๓๕



๑. มรรคมีองค์ ๘

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส (๓ จบ)

เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานาติ ฯ

วันนี้ เป็นวันที่เราได้มาปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นการเจริญสติกับปัญญา เพื่อนำไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งมรรคผลนิพพาน พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนิพพานมีอยู่ คือทางมรรคมีองค์ ๘ เรากำหนดอยู่ ชื่อว่าเรามีมรรคเป็นเครื่องดำเนิน มรรคมีองค์ ๘ มี**สัมมาทิฏฐิ** เห็นถูกต้อง คือ เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค **สัมมาสังกัปปะ** ดำริถูกต้อง คือ ดำริในการไม่เบียดเบียน ไม่มีความพยาบาท **สัมมาวาจา** เจรจาถูกต้อง **สัมมากัมมันตะ** การงานถูกต้อง **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตในทางที่ถูกต้อง **สัมมาวายามะ** ความเพียรพยายามถูกต้อง **สัมมาสติ** มีสติดี **สัมมาสมาธิ** จิตตั้งมั่นถูกต้อง ซึ่งเป็นทางสายเอก นำไปสู่เป้าหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า *สมณะที่ ๑ สมณะที่ ๒ สมณะที่ ๓ และสมณะที่ ๔ มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา

* หมายถึง พระอริยบุคคล ๘ จำพวก ๔ คู่ เพียงเท่านั้น คือ สมณะที่ ๑ หมายถึงพระโสดาบัน สมณะที่ ๒ หมายถึง พระสกทาคามี สมณะที่ ๓ หมายถึงพระอนาคามี สมณะที่ ๔ หมายถึง พระอรหันต์

เท่านั้น ซึ่งเราถือว่าเป็นผู้มีบุญมาก ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ***กิจฺโฉ มนุสฺสปฏิลาโภ กิจฺฉํ มจฺจานชีวิตํ กิจฺฉํ สทฺธมฺมสฺสวนํ กิจฺโฉ พุทฺธานมุปฺปาโท*** ความได้อัตภาพเป็นมนุษย์ เป็นการยาก, ชีวิต ของสัตว์ทั้งหลายเป็นอยู่ยาก, การได้ฟังพระสัทธรรม เป็นของยาก, และการอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ก็เป็นการยาก ดังนั้น การได้มาปฏิบัติ เป็นบุญลาภอันประเสริฐที่เราควรเอาใจใส่ เป็นทางดีที่สุด ทางอื่นไม่มีเลย ทางนี้เป็นทางเอก นำไปสู่เป้าหมายสูงสุด คือความสิ้นทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่าทำอย่างไร ธรรมทั้งหลายจึงจะเจริญขึ้น ธรรมที่เป็นกุศลจึงเจริญขึ้นต้องมีสติกับปัญญาทุกเวลา เรากำหนดอยู่ ชื่อว่าพัฒนา สติกับปัญญาเป็นตัวสำคัญ ชื่อว่าพัฒนาสติกับปัญญาของเราให้เจริญมากขึ้นๆ เพื่อทำลาย ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ตัวสำคัญ เวลาเรากำหนด ให้เห็นว่าเป็นเพียงรูปนาม ถ้าเห็นว่า เป็นเรา เป็นเขา อันนั้นเป็นตัณหา มานะทิฏฐิ การเจริญปัญญา อันนี้เป็นปัญญาชั้นสูง ปัญญามี ๓ ระดับ

๑. **สุตะมะยะปัญญา** ปัญญาเกิดจากการศึกษาเล่าเรียน ฟัง อ่าน

๒. **จินตามะยะปัญญา** ปัญญาเกิดจากการนำมาค้นคว้า คิดค้น ตรวจสอบ ไตร่ตรอง พิจารณา

๓. ***ภาวะนามะยะปัญญา*** ปัญญา ที่ตัวเองกระทำขึ้น ให้มีขึ้น เจริญขึ้น ตัวนี้ชั้นสูง ไม่ใช่นึก ไม่ใช่คิด ถ้านึกคิด เป็นวิปัสสนึก

การกำหนดเป็นลูกโซ่ต่อเนื่อง ทุกอิริยาบถใหญ่ หมายถึง ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย จะคู้ จะเหยียด จะก้าวหน้า ถอยหลัง เลี้ยวซ้าย แลขวา ทุกอย่างให้กำหนด ถ้าเรากำหนด ก็จะไม่มีเรา มีแต่เพียง

ธรรมชาติของรูปนาม จะทำลายตัวตัณหา มานะ ทิฏฐิ นำไปสู่ปัญญา พระพุทธเจ้าตรัสว่า เธอทั้งหลาย จงเจริญให้มาก กระทำให้มาก เพื่อให้สติกับปัญญาเต็มขึ้น ถ้าเต็มเมื่อไหร่ก็ถึงเมื่อนั้น ตามสภาวะกำลังของเรา ศรัทธาพละ จะถึงจุดหมายปลายทางได้ เรียกว่ากำลังพละ เรากำหนดครั้งหนึ่ง ก็เรียกว่าศรัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ ทั้ง ๕ ตัวนี้เป็นหลัก เป็นกำลังสำคัญ **พละ** แปลว่า กำลัง **อินทรีย์** แปลว่า เป็นใหญ่ ทุกเวลาเรากำหนดครั้งหนึ่ง เราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน อริยสัจจ์ ๔ เข้าทันที มรรคมีองค์ ๘ เข้าทันที การกำหนดเราต้องรักษาไว้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่ให้หายไป พลังที่เรากำหนดทุก ๆ วันก็สั่งสมไว้ บุญกุศลสั่งสมไว้ กุศลคือความฉลาด ทุกเวลาถ้าเรามีสติกับปัญญาอยู่ ก็ชื่อว่าพัฒนาสติกับปัญญาเราให้เจริญขึ้น เพื่อให้เต็มขึ้น ไม่ให้ทิ้งกรรมฐาน ทุกเวลาเรามีสติกับปัญญาประกอบไว้ทุกอาการ ถ้าไม่กำหนดถือว่าทิ้งกรรมฐาน หรือชื่อว่าตายแล้ว ผู้เป็นอยู่ก็ชื่อว่าตายแล้ว ตายจากความดี คือไม่มีสติ สติจึงเป็นตัวสำคัญ กับปัญญา ทำให้เราไม่เผลอ ไม่หลง ไม่ลืม เป็นผู้มีความรอบรู้ในสภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น ในการกำหนดพระพุทธเจ้าให้กำหนดรูปก่อน หมายถึงฐานทั้ง ๔ รูปกรรมฐาน คือกำหนดกาย **กายานุปสฺสี วิหรติ** ติดตามดูกาย เพื่อให้เห็นว่ากายเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าหากเราเห็นตัวนี้ ชื่อว่าเห็นทาง ถ้าไม่เห็นตัวนี้ ชื่อว่าไม่เห็นทาง เห็นตามความเป็นจริง อริยสัจ ๔ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดบังคับบัญชาไม่ได้ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา เป็นการกำหนดเพื่อให้เห็นการเกิดดับไปของขันธ์ ๕ นี้ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นเพียงรูปธรรม นามธรรม ไม่มีตัวมีตน สัตว์บุคคลเราเขา ถ้าเราเข้าไปยึด เป็นตัณหาอุปาทาน

การกำหนดตามสภาวะที่เกิดขึ้น อย่างเรากำหนดอาการพอง อาการยุบ พองนี้เป็นรูป รู้เป็นนาม ยุบเป็นรูป รู้เป็นนาม พระพุทธเจ้าให้กำหนดรูปก่อน รูปหยาบ นามละเอียด กำหนดรูปซ้ำๆ ซากๆ นามปรากฏ ท่านให้กำหนดรูป เรากำหนดไป เพื่อให้เห็นตามเป็นจริง เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค สิ่งใดไม่ตั้งอยู่ ไม่คงอยู่ ก็ชื่อว่าเห็นอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หลักตัวสำคัญ เบสิกหลัก ต้องจับหลักให้ได้ ถ้าจับหลักได้แล้ว ก็เหมือนกับเราเรียนหนังสือ ถ้าได้หลักก็พัฒนาขึ้นไปได้ การกำหนดอารมณ์ปัจจุบัน เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น เรากำหนด อย่างเรานั่งอยู่ พอใจหรือไม่พอใจ ชัดเจนเรากำหนดได้ พอใจไม่พอใจ มาทางธรรมารมณ์ นิวรณธรรม กำหนดอารมณ์เพื่อให้เห็นว่าทุกอย่าง มันดับไป แตกไป สลายไป ไม่มีตัวตนสัตว์บุคคล เป็นเพียงรูปธรรม นามธรรม แต่ถ้าเราย่อ เรียกว่าธรรมารมณ์ ทั้งรูปทั้งนาม ถ้าแยกออกเป็น กาย เวทนา จิต ธรรม เวทนาอารมณ์ที่เด่นที่สุดคือเวทนา คนเราเมื่อเห็นทุกข์ เห็นโทษ เห็นภัย ก็อยากจะหนีจากทุกข์ จากโทษ จากภัย เวทนา เป็นอารมณ์ที่เด่นที่สุด เวทนามีชั้นต่ำ ชั้นต่ำนี้เรากำหนดไม่หาย หมายถึงชัดเจน แต่เวลาเรากำหนด เรากำหนดรู้ ไม่บังคับ ถ้าบังคับเป็นอัตตา ถ้าปวดขึ้นมาก็ปวดหนอ ปวดหนอ ตามกำหนด ถ้าเรากำหนดไม่หาย ก็ชื่อว่าเวทนาเป็นอนัตตา ให้เข้าถึงเห็นตัวเห็นตนอยู่ด้วยกันให้ชัดเจน ถ้าชัดเจนแล้วก็ไม่ข้องใจ ไม่สงสัยอารมณ์ที่เกิดขึ้นอีก อย่างเราโกรธขึ้นมาถ้าชัดเจนก็กำหนดว่า โกรธหนอ โกรธหนอ ถ้าไม่กำหนดเรียกว่าสั่งสม

ไว้ เรากำหนดชื่อว่าการล้างทั้งกายและจิต ให้ออกไปจากฝุ่นธุลีกิเลสทั้งหลาย กำหนดล้าง อาศัยความเพียร เรานำมาล้างออก ๆ ท่านเปรียบเหมือนผ้าที่สกปรก ซักหลายๆ ครั้ง ออกจากสิ่งสกปรกให้เห็นชัดเจนเหมือนกัน เรากำหนดตามอารมณ์นั้นที่เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า เธอทั้งหลาย ให้เห็นเป็นธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น ไม่มีเรา ฟุ้งซ่านเขาฟุ้งซ่าน เวลาเรากำหนดให้กำหนดอย่างเดียว เวลาฟุ้งก็ฟุ้งหนอๆ หงุดหงิดหนอ รำคาญหนอ พอใจหนอ ไม่พอใจหนอ อันนี้เป็นธรรมทั้งหลาย ถ้ามีเราพอใจ เขาพอใจ อันนั้นเป็นการปรุงแต่ง เรียกว่าตัณหา อุปาทาน ตัณหา มานะ ทิฏฐิ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เพื่อทำลายกิเลสทั้งหลาย เพื่อให้สติปัญญาเต็ม ถ้ามีเราพอใจ เขาพอใจ ไม่ขึ้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน

เวลาเรากำหนด ให้กำหนดอย่างเดียว ถ้าไปปรุงแต่ง เราฟุ้งเขาฟุ้ง เราหงุดหงิด เราพอใจ ไม่พอใจ บางคนกำหนดได้ บางคนกำหนดไม่ได้ อันนี้เรียกว่าเป็นการยึดตัณหา อุปาทาน เกิดภพ เกิดชาติ ต่อไป เวลาเรากำหนดทุกเวลา จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนให้รู้กำหนดอยู่ จะคู้ จะเหยียด เล็กๆ น้อยๆ กำหนดหมด กำหนดต่อเนื่อง จากตัณหา มานะ ทิฏฐิ เรากำหนดอย่างเดียว ถ้าไปปรุงไปแต่ง มีเราฟุ้ง เขาฟุ้ง เราหงุดหงิด เราพอใจ เราไม่พอใจ เรากำหนดไม่ได้ อันนี้เรียกว่าเป็นการยึดตัณหา เป็นเหตุแห่งอุปาทาน พาให้เกิดภพเกิดชาติต่อไป เรากำหนดทุกเวลา จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนให้รู้กำหนดอยู่ จะคู้ จะเหยียด เล็กๆ น้อยๆ กำหนดหมด กำหนดต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ชื่อว่าไม่มีเราฟุ้ง เขาฟุ้ง เราพอใจไม่พอใจ เป็นธรรม ทำลายตัวตัณหาอุปาทาน ไปด้วยโดยปริยาย พระอานนท์

บอกว่า เราเป็นผู้ทำ พระมันตานีบุตร บอกแล้วว่าไม่มีตัวตน ถ้ามีตัวมีตนเป็นอุปาทาน

ทุกเวลาเรากำหนดอย่างเดียว ให้ต่อเนื่องไม่ให้มีช่องว่าง จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะคู้ จะเหยียด ก้าวหน้า ถอยหลัง เหลียวซ้ายแลขวา รู้ตัวรู้ตัวเอง หมายถึงผู้ตื่นแล้ว คือตื่นจากกิเลสเป็นเครื่องข้องผูกเราให้อยู่ในวัฏสงสาร ถ้าเรากำหนดก็เรียกว่าวิวัฏฏะออกไป ห่างไปจากสังสารวัฏ จนขั้นสุดท้ายก็ถึงนิพพาน วิมุติหลุดพ้นจากกามาสวะ ถ้าเราไม่กำหนด ก็เรียกว่าวัฏฏะ วนไป กิเลสกรรม วิบาก วัฏฏะ ทุกเวลาเราต้องมีสติประกอบไว้ ไม่ให้มีช่องว่าง ไม่ให้กิเลสไหลเข้า มันก็สงบอยู่ กำหนดสติเต็มขึ้นๆ สงบลง เย็นลง เรากำหนดล้างกิเลสทั้งหลาย มลทินที่ยังอยู่ในใจของเรา กิเลสมี ๓ ระดับ อย่างหยาบ คือศีล อย่างกลาง คือสมาธิ อย่างละเอียด คือตัวปัญญา กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย ทิฏฐานุสัย วิจิกิจฉานุสัย มานานุสัย ภวราคานุสัย และอวิชชานุสัย อนุสัย[๑] ๗ นี้ เป็นกิเลสที่มีความละเอียดที่สุด สามารถกำจัดได้ด้วยปัญญาเท่านั้น เรากำหนดทำลายตัวกิเลสอย่างละเอียดออกไป ถ้าหมดไปชื่อว่าสิ้นกิเลส เป็นพระอรหันต์ถือว่าสิ้นกิเลสแล้ว ฉะนั้น เรากำหนดตามระดับ อาศัยความเพียร มีมานะ มีความเพียร มีศรัทธา ***สทฺธาย ตรติ โอฆํ*** มีศรัทธาย่อมข้ามโอฆะสงสารได้ หมายถึงข้ามสังสารวัฏ ก็อาศัยความเพียร เพียรไม่หยุดอย่างพระพุทธเจ้า ทุกภพ ทุกชาติ แม้จะเป็นสัตว์ดิรัจฉาน บางครั้งบอกว่าเราทำไม่ดีเป็นสัตว์ดิรัจฉาน แต่พระโพธิสัตว์มีธรรมปฏิบัติ อย่าง

---

๑ อนุสัย ๗ คือ กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน เหมือนตะกอนนอนอยู่ที่ก้นภาชนะ ตะกอนจะฟุ้งขึ้นมาทำน้ำให้ขุ่นเพราะมีคนไปกระทบหรือกวนภาชนะฉันใด อนุสัยกิเลสก็เช่นเดียวกัน จะฟุ้งขึ้นมาทำจิตให้ขุ่นมัว ต่อเมื่อมีอารมณ์ภายนอกมากระทบเช่นเดียวกันฉันนั้น

สมัยเป็นกระรอก กระแต ลูกตกลงไปในมหาสมุทร ก็อาศัยความเพียร บอกว่าข้าพเจ้า จะวิดน้ำในมหาสมุทรให้แห้ง แต่นางเมขลามาเห็น ก็ถามว่าท่านทำอะไร บอกว่าข้าพเจ้า จะวิดน้ำในมหาสมุทรให้แห้ง จะเอาลูกขึ้นมาจากมหาสมุทร นางเมขลาบอกว่าท่านตายไปหลายภพหลายชาติแล้ว อย่างไรก็ต้องเพียร ความเพียรเป็นเหตุให้เราสามารถพ้นทุกข์ได้ทุกคน มีความเพียร มีมุ่งมั่น มีสติปัญญา เห็นทุกข์ เห็นภัยในวัฏสงสาร อยากจะออกจากสังสารวัฏ ก็ต้องอาศัยความเพียร อย่างพระพุทธเจ้า หลายภพ หลายชาติ ในพระชาติสุดท้าย เป็นพระเวสสันดร ชาติสุดท้ายเกิดเป็นพระโพธิสัตว์ แล้วก็ลงมาตรัสรู้ อันนี้เรียกว่า บารมีเต็มเปี่ยม

เราเอาตัวอย่างที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าดำเนินไป เราเป็นลูกตถาคต ทุกคนให้เดินตามรอย ก็จะถึงจุดหมายปลายทาง เพื่อความถึงที่สุดแห่งทุกข์ ทุกคนอาศัยความเพียร ขยันกำหนด ไม่ขี้เกียจ เวลาเรากำหนด นอนก็ให้กำหนด อยากจะนอนหนอ อยากเอนหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กลับมา พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ไปจนหลับ หลับตื่นขึ้นมา ก็กำหนดรู้ทุกเวลา เพื่อให้สติกับปัญญาเราเต็ม ตามลำดับ เต็มเมื่อไหร่ถึงเมื่อนั้น ตามกำลังของเรา อาศัยใช้ความเพียร ในการเจริญปัญญา **เอกายโน อยํ มคฺโค** ทางนี้ที่จะนำไปสู่มรรคผล จากความบริสุทธิ์หมดจด โสกะปริเทวะ ขั้นสุดท้ายถึงนิพพาน ขออนุโมทนา ท่านผู้เป็นบัณฑิตทั้งหลาย มีปัญญาได้ปฏิบัติธรรม มีความเพียร ให้เจริญรุ่งเรืองในธรรม ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนกว่าจะถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือพระนิพพาน

ได้แสดงพระธรรมเทศนา ในธรรมอริยรรคมีองค์ ๘ มาก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

๒. วิสุทธิ ๗

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส (๓ จบ)

โส สโตว อสฺสสติ สโต ปสฺสสตีติ ฯ

วันนี้ จะได้ดำเนินในการที่เราได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อจะได้พัฒนาจิตของเราให้เจริญรุ่งเรืองขึ้น สู่จุดหมายปลายทาง คือความสิ้นจากทุกข์ ตามความมุ่งหมาย ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เข้าไปสู่ป่า เรือนว่าง โคนต้นไม้ นั่งขัดสมาธิ คู้บัลลังก์กายตั้งตรง ใจมุ่งตรงต่อกรรมฐาน **โส สโต ปสฺสสติ** มีสติประกอบไว้ การที่เราได้มาประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อให้เจริญรุ่งเรือง ตามรอยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็อาศัยมีความเพียร ท่านตรัสไว้ว่า **อาตาปี** ความเพียร **สมฺปชาโน** มีปัญญา **สติมา** มีสติ ประกอบไว้ทุกเวลา ที่เรากำหนด ท่านให้เรากำหนดอย่างไร พระพุทธเจ้า ให้กรรมฐานแก่ภิกษุ ให้กำหนดรูปก่อน รูปนี้หยาบกำหนดง่าย นามละเอียด รูปกรรมฐาน อรูป เรากำหนดฐานกาย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เรียกว่า หลักสติปัฏฐาน ประกอบไว้ ติดตามดูกาย **อนุ** แปลว่า ติดตามดู เพื่อให้เห็นเกิดขึ้นดับไปของรูป กำหนดรูป พอง-ยุบ พอง-ยุบ เป็น วาโยโผฏฐัพพะรูป ลมสัมผัสถูกต้องรูป ให้เกิดขึ้นดับไป เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง มีเพียง รูปกับนาม เพราะเราปฏิบัติตามหลักวิปัสสนา

ปัญญา หมายถึงตามวิสุทธิ ๗ ความหมดจด

๑. **สีลวิสุทธิ** ความหมดจดแห่งศีล

๒. **จิตตะวิสุทธิ** ความหมดแห่งจิต

๓. **ทิฏฐิวิสุทธิ** ความหมดจดแห่งทิฏฐิ

๔. **กังขาวิตะระณะวิสุทธิ** ความหมดจดแห่งญาณเป็นเหตุข้ามพ้นความสงสัย

๕. **มัคคามัคคะญาณะทัสสะนะวิสุทธิ** ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง

๖. **ปะฏิปะทาญาณะทัสสะนะวิสุทธิ** ความหมดจดแห่งญาณอันรู้เห็นทางดำเนิน

๗. **ญาณะทัสสะนะวิสุทธิ** ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ

วิสุทธิ ๗ นี้ เป็นองค์ที่เรากำหนดในญาณ ๑๖ เรากำหนด พอง-ยุบ เพื่อจะแยกรูป แยกนามให้เห็นตามความเป็นจริง หมายถึง พองขึ้น พอง-หนอ ยุบลง ก็ยุบ-หนอ ถ้าเรากำหนดพอง-ยุบ ยังไม่รู้แยกรูปแยกนามไม่ได้ พอง-ยุบ เป็นอันเดียวกัน หรือคนละอัน ก็ให้กำหนด ถ้ากำหนดเป็นคนละอัน แยกได้ เป็นทิฏฐิวิสุทธิ สีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ องค์ประกอบอันสำคัญ เหมือนเราปลูกต้นไม้ ต้นไม้นั้นมีรากแก้วสำคัญที่ดี รากคือศีล จิตตวิสุทธิ ทั้ง ๒ นี้ ปลูกลงที่พื้นที่ในร่างกายเรา ยาววา หนาคืบ เรียกว่าวิปัสสนาภูมิ ภูมิของปัญญา เพื่อให้เจริญงอกงาม เมื่อเราปลูกต้นไม้ลงในพื้นดินที่ดี มีรากดีใส่น้ำพรวนดินดีให้ดอกออกผล ให้แผ่กิ่งก้าน ออกดอกออกผล เอาผลขั้นสุดท้าย ศีลบริสุทธิ์ จิตบริสุทธิ์ ศีลเป็นรากแก้วที่สำคัญ เรากำหนดพอง พองขึ้น ก็

พอง-หนอ ยุบลงก็ยุบ-หนอ อารมณ์ปัจจุบัน พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายทางนิพพานมีอยู่ คือทางมรรคมีองค์ ๘ เรากำหนดมรรคมีองค์ ๘ รวมลงใน ศีล สมาธิ ปัญญา เวลาเรากำหนดก็ตั้งใจ ถ้าทำอะไรตั้งใจเต็ม ๑๐๐ ชื่อว่าพลัง พอง-หนอ ยุบ-หนอ พอง-หนอ ยุบ-หนอ มรรคมีองค์ ๘ หรืออริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เข้าทันที พอง-ยุบนี้เป็นหลัก ทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นเราก็ตามไป เรากำหนดไป พอง-หนอ ยุบ-หนอ พอง-หนอ หยุบ-หนอไป เมื่อจิตเราไม่อยู่ที่พอง-ยุบ จิตคิดไป เรารู้ต้องกำหนดทันที อารมณ์ที่ไม่ชัด อย่างที่เราคิดไป ก็คิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ คิดนี้ เป็นจิตตานุปัสสนากรรมฐาน จิตเหมือนกันหมด ให้เห็นเกิดขึ้นไปของจิต เป็นเพียงนามธรรม ไม่ใช่เราคิด เขาคิด

เวลาเรากำหนด ก็กำหนดตามอาการนั้น ถ้าคิดขึ้นมา ก็คิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ ไม่ต้องบังคับ หมายถึงอารมณ์ เรากำหนดตามอารมณ์หมายถึงทางจิต ไม่ต้องบังคับด้วย ถ้าบังคับเป็นอัตตา เรากำหนดให้เห็นธรรมทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าเราไปบังคับ เป็นอัตตา อัตตามีตัวตน มีสัตว์บุคคล ทำให้ตัณหา มานะ ทิฏฐิ เกิดขึ้นว่าเป็นของเรา กำหนดอย่างเดียว ให้เห็นว่าจิตเกิดขึ้น ดับไป แตกไป สลายไป จิตดวงเก่าดับไป ดวงใหม่เกิดขึ้น แต่ละดวงจิต หน้าที่เราตามกำหนดทุกเวลา ถ้าหายไปก็มาที่พอง-ยุบ หรือเรากำหนดไปทางเวทนา เวทนานุปัสสนา ตามดูเวทนาอารมณ์ที่เด่นที่สุด คือเวทนา อารมณ์ กาย เวทนา อารมณ์ที่เด่นที่สุด ก่อนที่เรากำหนดเวทนาเด่น ถ้าเรากำหนดไป พองหนอ ยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอ เจ็บปวดมา ถ้าชัดเจนแล้วก็ย้ายไปกำหนด อารมณ์ที่เด่นกว่า

อารมณ์หลัก กายเป็นหลัก แต่อารมณ์อื่นชัดเจนกว่าไปกำหนด ถ้าปวดขึ้นมา ก็ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ ไม่ต้องบังคับ ถ้าบังคับ ก็เป็นอัตตา อนัตตาให้เห็นเป็นอนัตตา ให้เข้าถึงธรรมานุปัสสนา เป็นสุขเวทนา ทุกขเทนา ทุกอย่างเราต้องกำหนด ถ้าเรากำหนด ไม่หาย เวทนาเป็นอนัตตา เวทนา มีชั้นต่ำ ชั้นสูง เวทนาชั้นต่ำแรงมาก **สัมมสนญาณ** บางคนกำหนดไม่หาย บางคนกำหนดไป ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ เจ็บหนอ เหมือนกับขาจะขาดหลุดออก อันนี้ เรียกว่าเห็นชัดเจน ไม่ต้องกังวลกำหนดอย่างเดียว ทางทุกขเวทนา ทุกอย่าง หรืออุเบกขาชัดเจน ถ้าเฉยขึ้นมา ก็เฉยหนอ เฉยหนอ อุเบกขาเวทนา ไม่ไปยึด ถ้าไปยึด พระพุทธเจ้าถือว่าไปติด ไปข้อง ไม่ให้ไปติดไปข้อง ในสภาวะทุกอย่างที่เกิดขึ้น เรากำหนดต่อเนื่อง เป็นลูกโซ่ ไม่ให้มีช่องว่าง ถ้ามีช่องว่างกิเลสไหลเข้า ถ้าเรากำหนดอยู่ ก็ให้เห็นเป็นเพียงรูปธรรม นามธรรม ไม่มีเรา มีเขา ใหม่ ๆ อาจจะปรุง แต่งได้ แต่ถ้าสูงขึ้นเป็นสภาวะธรรม ญาณที่ ๑, ๒, ๓, ๔ อันนี้เป็น อารมณ์ของกรรมฐาน เป็นญาณที่ ๒ ,ที่ ๓ ,ที่ ๔ เป็นอารมณ์ของสมถะ แต่**ปภังคญาณ เป็นปรมัตถธรรม** เกิดขึ้น ดับไป หายไป ว่างไป จากตัวตน จากสัตว์บุคคล อันนั้นเป็นสภาวะธรรม

หน้าที่เรากำหนดตาม ถ้าสูงขึ้นเวทนาค่อยหายไป ต้องไปช้าๆ อย่างนิมิต ต้องกำหนดยังไม่หาย ถ้าสูงขึ้น ๆ มันจะหาย เหมือนกับ เรานั่งรถ เร็ว ๆ ขึ้น ค่อย ๆ หายไป หน้าที่เรากำหนดอย่างเดียว ทาง เวทนาหรือทางธรรมารมณ์ เวลาเรานั่งไป ธรรมอารมณ์นี้เป็นทั้งรูป ทั้งนาม นิวรณ์ ๕ , ขันธ์ ๕ , อายตนะ ๑๒, โพชฌงค์ ๗ , อริยสัจ ๔ ,

ปฏิจจสมุปบาท นิวรณ์ ๕ คือ กามฉันทะ ความยินดีพอใจ ในรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เรากำหนดอยู่ พองหนอ ยุบหนอ ทางกามฉันทะ ความยินดี ก็กำหนด พอใจหนอ พอใจหนอ ไม่ต้องบังคับ เรียกว่าธรรมทั้งหลาย เกิดขึ้น ดับไป หรือทางพยาบาท ความโกรธ บางคนนั่งไปโกรธขึ้นมา ก็โกรธหนอ โกรธหนอ โกรธหนอ เรากำหนดจะเห็นว่า ธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นดับไป แตกไปสลายไป เป็นเพียงรูปธรรม นามธรรม หน้าที่เรากำหนดตาม จะเห็นว่าเกิดขึ้นดับไป แตกไปสลายไป ของธรรมทั้งหลาย เป็นเพียงรูปธรรม นามธรรม ทำลายอัตตาตัวตนสัตว์บุคคล พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญให้มาก กระทำให้มาก เพื่อให้สติเต็มขึ้น เพื่อออกไปจากตัณหา มานะ ทิฏฐิ ตัวที่ยึดเราไว้ แต่เรากำหนดให้เห็นเป็นเพียงรูปธรรม นามธรรม ทำลายอัตตา มานะ ทิฏฐิ ไปสู่มรรค ผล นิพพาน อายตนะหรือทางอายตนะ ทางตา ตาเห็นรูป เห็นรูปเราพอใจ ไม่พอใจ ให้เรากำหนด

พระพุทธเจ้าตรัสว่า จงกำจัดอภิชฌาเสียในโลก อภิชฌา คือ ความเพ่งเล็ง โลภะ เวลาเรากำหนด ถ้าตาเราเห็นรูป เพียงสักว่าเห็น เพื่อให้สติกับปัญญาเต็มขึ้นเจริญขึ้น กุศลธรรมทั้งหลายเต็มขึ้น เพื่อไม่ให้อกุศลทั้งหลายเข้ามา ก็อาศัยการไม่มีช่องว่าง ต้องกำหนด เพื่อให้สติกับปัญญาเต็มขึ้นเจริญขึ้น กุศลธรรมทั้งหลายเต็มขึ้น สติมีปัญญาประกอบไว้ ทุกอาการที่เราทำ จะคู้ จะเหยียด จะต้องกำหนดให้ไม่มีเรา มีเขา ตัวนี้ทำลายตัวอุปาทาน โดยปริยาย การกำหนดเป็นตัวทำลายอุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ ที่เราสวด ในรูปอุปาทาน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เข้าไปยึดไว้เท่ากับว่าเข้าไปแบกไว้ เป็นของเราทั้งนั้น

รูปของเรา ความคิดของเรา เวลาเรากำหนดให้ตัดอุปาทานโดยตรง จึงกำหนดอย่างเดียว ถ้าเข้ามาทางได้กลิ่น ก็กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ ถ้าพอใจ ไม่พอใจ ทำให้กิเลสเข้ามา เรากำหนดทำลายกิเลส มาทางเสียง มาทางกลิ่นหรือความคิดต่าง ๆ คิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ คิดไม่ใช่เรา คิด เขาคิด สติกับปัญญา ๒ ตัวนี้ตามเห็น เป็นเพียงสักว่านามธรรม ไม่มีเราคิด เขาคิดทำลายไปโดยปริยาย การกำหนด จึงกำหนดทุกอารมณ์ที่เข้ามา เรากำหนดต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ให้เต็มขึ้น ๆ ถ้าเต็มเมื่อไหร่ ก็ถึงเมื่อนั้น สติกับปัญญาเต็ม ตามสภาวะธรรม ทุกอาการที่เข้ามาเรากำหนด กำหนดในอิริยาบถใหญ่ คือยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียดรู้ตัว ถ้าเราไม่รู้ เรียกว่าโมหะเข้า ให้รู้ประกอบไว้หมดทุกอาการที่ทำ ต้องประกอบไว้มีสติ จะเหลียวหน้าให้รู้ จะคู้ จะเหยียด จะก้าว ทุกอย่าง เรากำหนดก็เป็นธรรมทั้งหลาย ไม่มีเรามีเขา มีเพียงเป็นรูปธรรม นามธรรม การกำหนดจึงเป็นส่วนสำคัญ ที่เราทำทุกเวลาไม่ทิ้ง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลาย อย่าดูหมิ่นว่ามีประมาณน้อย การสั่งสมไว้บ่อย ๆ เราสั่งสมกุศล ความฉลาด เรียกว่าปัญญาให้คมเพื่อให้เต็มขึ้น นำไปสู่ชั้นสูงสุด อาศัยการกำหนดเป็นพลังสำคัญ เรากำหนดครั้งหนึ่งก็พละหรือกำลังทั้ง ๕ มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ มีปัญญา ประกอบไว้ให้เต็มขึ้น จะข้ามโอฆะสงสารได้ต้องมีกำลัง แต่ถ้าเราทำแล้ว ไม่รักษาไว้ก็หายไป ต้องสั่งสมใหม่ แต่เราได้ถึงไหนก็ถึงนั้น คือตัวปัญญา เราปฏิบัติธรรม ได้สภาวะธรรมที่เราได้แล้ว ก็อยู่ตรงนั้น แต่พลังที่จะได้ก็ไม่ให้เสีย เรากำหนดทุกเวลา จึงชื่อว่าประกอบไว้ มีสติมีปัญญา ธรรมทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นดับไป

แตกไป สลายไปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ธรรมที่เรากำหนด ทั้งรูปทั้งนาม เป็นการแยกกาย เวทนา จิต ธรรม ทางธรรมโดยย่อ คือ รูปนาม เกิดขึ้นดับไป แตกไป สลายไป ทุกอย่างเป็นธรรมทั้งสิ้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงนามธรรม ไม่ใช่เราฟุ้ง เขาฟุ้ง เราฟุ้ง เขาฟุ้ง มีเรามีเขา มีตัวตนสัตว์บุคคล อาศัยความเพียรกำหนด ถ้าเรากำหนดต่อเนื่อง จิตใจเราก็จะสงบลง ทำให้สติปัญญาเราเต็มขึ้น เรากำหนดเรียกว่าล้างออกไปจากสังสารวัฏ ห่างไป ห่างไป จนขั้นสุดท้าย วิมุติ หลุดพ้น ถ้าไม่กำหนดทำให้วน คือวัฏฏะ วิวัฏฏะ ทุกอาการที่เรากำหนดนี้เพื่อให้เต็มขึ้น เต็มเมื่อไหร่ ก็จะถึงเมื่อนั้น เพียรจึงหมายถึงต้องรักษาไว้ ไม่รักษาไว้ก็หลุดออกไปหมด ต้องมาสั่งสมใหม่ หมายถึงตัวปัญญาหลุดไป พลังที่เรากำหนดทุกวัน ต้องรักษาไว้ เพื่อให้เจริญงอกงามให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ในธรรมทั้งหลาย ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ในฐานทั้ง ๔ กาย เวทนา จิต ธรรมให้เต็มขึ้น สติปัฏฐาน ๔ เจริญขึ้น เจริญขึ้น เต็มขึ้น โพชฌงค์ ๗ เต็ม เป็นวุฏฐานคามินี ออกไปจากสังสารวัฏ ให้เต็มขึ้น ไปสู่มรรค ผล นิพพาน โดยตรงทางสติ ทำสติปัฏฐาน ๔ เต็ม โพชฌงค์เต็ม ก็ออกไปสู่มรรค ผล นิพพาน ขอให้ท่านบัณฑิตผู้มีปัญญาทั้งหลายจงพยายามเจริญ มีสติปัญญา มีความเพียร เพื่อให้ญาณของเราเจริญขึ้น ไปสู่จุดหมายปลายทาง คือความสิ้นสุดแห่งทุกข์ คือพระนิพพาน

ได้แสดงพระธรรมเทศนา ในวิสุทธิมรรคกถา มาก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติลงเพียงเท่านี้ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส (๓ จบ)

จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสนฺติ ฯ

บัดนี้ จะได้แสดงพระธรรมเทศนา ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด ในมหาสติปัฏฐานสูตร อานิสงส์ยิ่งใหญ่ คือ ผู้ปฏิบัติย่อมสามารถบรรลุได้ ๒ อย่างคือ พระอนาคามีและพระอรหันต์ ซึ่งเป็นสูตรสำคัญที่เราได้ดำเนินการปฏิบัติ ตามทางที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลายทางนิพพานมีอยู่ คือทางมรรคมีองค์ ๘ ถ้ามรรคมีองค์ ๘ มีอยู่ พุทธศาสนิกชนดำเนินอยู่ตรงนี้ตามทางมรรคมีองค์ ๘ ปัจจุบันก็เป็นสุข ภายภาคหน้าก็เป็นสุข เป็นสุขอย่างยิ่งคือพระนิพพาน เป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต

วันนี้ จะได้ยก จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มาแสดง อนุปัสสนาแปลว่าติดตามดูจิต เพื่อให้เห็น การเกิดขึ้น ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเราเห็นทั้ง ๓ อย่างนี้ ก็เป็นทางแห่งความหลุดพ้น คือวิโมกข์ ๓

๑. อนิมิตตวิโมกข์ ความพ้นที่เกิดจากปัญญาพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ คือ **อนิจจัง**

๒. **อัปปณิหิตวิโมกข์** ความพ้นที่เกิดจากปัญญาพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ คือ **ทุกขัง**

๓. **สุญญตวิโมกข์** ความพ้นที่เกิดจากปัญญาพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ คือ **อนัตตา**

ความหลุดพ้นที่เกิดจากปัญญา การเจริญติดตามดูจิต จิตดิ้นรน จิตไม่มีถ้ำคูหา เที่ยวไปดวงเดียวตามได้ยาก แต่จิตอันฝึกดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้ หรือจิตอันมีปัญญาอบรมแล้ว ย่อมวิมุติหลุดพ้น จากกามาสวะ ภวาสวะ ไปสู่มรรค ผล นิพพาน เราเจริญปัญญานี้มีจิตเป็นตัวสำคัญ เราฝึกจิต ท่านเปรียบเหมือนวัวผูกไว้ใส่หลัก ก็คือพอง-ยุบ วัวคือจิตใจ เชือกคือสติผูกใจไว้ ใหม่ ๆ วัวเราเคยปล่อยมันก็วิ่งโน้นวิ่งนี่ แต่เราผูกไว้ อาศัยเรามีความเพียร ความขยันคอยดูเฝี่ยนตีให้จิตหายพยศ วิมุติหลุดพ้นได้เหมือนกัน เหมือนวัวควายที่เราเอามาใช้งาน การฝึกงานก่อน เสร็จแล้วก็ใช้งานได้ตามเป้าหมาย อันนี้ฉันใด จิตเรานี้ต้องฝึก ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้ หรือจิตอันปัญญาอบรมดีแล้ว วิมุติหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ โดยตรง จิตเรามีราคะ เมื่อเรากำหนดอยู่ จิตเรามีราคะ ก็กำหนดว่ามีราคะ ราคะหนอราคะหนอ ให้ตามอาการ จิตมีโทสะให้ติดตามตัวโทสะรู้ จิตมีโมหะรู้ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ จิตเป็นสมาธิ ไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นไม่หลุดพ้นก็รู้

ดังนั้น เราตามกำหนด จิตเป็นธรรมชาติเป็นสิ่งที่คิดนึก มโนมนัส ติดตามไม่อยู่เป็นปกติเหมือนลิง ก็อาศัยเราดู ในทางปฏิบัติตามดู พระพุทธเจ้าตรัสว่า มีสติกับปัญญาติดตามดูจิตให้เห็นเกิดขึ้นดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตเรามีราคะ รู้ว่ามีราคะ กำหนด

ราคะหนอ ราคะหนอ จิตผ่องใส ไม่มีราคะ ก็กำหนดรู้จิตผ่องใส จิตฟุ้งซ่าน ก็กำหนดตามอาการให้เห็นว่าเกิดขึ้น ดับไป ตัวเก่าดับไป ตัวใหม่เกิดขึ้น แตกไปไม่ขาดสาย แต่ละดวงนี้เป็นดวงของจิต เป็นกุศลอกุศลของจิตเรา ตามกำหนดให้เห็นว่าเกิดขึ้นดับไป ตัวเก่าดับไปตัวใหม่เกิดขึ้น แตกไปไม่ขาดสายเห็นเป็นเพียงนามธรรม จิตเป็นนามฉะนั้น อาศัยตามดูทุกเวลาที่เรากำหนดนี้ ไม่ให้ออกไป อยู่ในหลักของฐานวิปัสสนา จิตคิดขึ้นมาก็คิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ ฟุ้งหนอรำคาญหนอ จิตเป็นสมาธิหรือจิตไม่เป็นสมาธิ สมาธิมี ๓ ระดับ เรียกว่า **ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ** เรากำหนดวิปัสสนา เราเอาขณิกสมาธิกำหนด ขั้นสุดท้ายก็ลงฌานเหมือนกัน หมายถึงบรรลุก็ลงฌาน เรียกว่าเป็นฌานเหมือนกัน สามารถดับกิเลสได้เหมือนกันระดับจิตมี ๓ ระดับ สมาธิ เป็นสมาธิ ไม่เป็นสมาธิ แล้วก็ระดับของจิตในกามาวจรจิต รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต หมายถึงระดับของจิต และโลกิยฌาน โลกิยจิต โลกุตตรจิต เราปฏิบัตินี้เพื่อให้เข้าถึงโลกุตตรจิตหมายถึงหลุดพ้น ให้กำหนดตามอาการจิตว่าเป็นมัคคจิต หมายถึงเป็นรูปาวจร อรูปาวจร ตามกำหนดทุกเวลา หรือจิตเราเป็นสมาธิก็รู้ จิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ จิตฟุ้งซ่านก็กำหนดฟุ้งหนอ ฟุ้งหนอ ตามอาการที่เกิดขึ้นของจิต กำหนดให้เห็นเกิดขึ้นดับไป แตกไป สลายไปของจิตเป็นเพียงนามธรรม ไม่ใช่เราคิด เขาคิด ถ้าเราคิด เขาคิด มีเรามีเขาก็เป็นอัตตาตัวตนสัตว์บุคคลเราเขา

เรากำหนดสติกับปัญญา กำหนดตัวจิต เป็นเพียงนามธรรมไม่มีเรามีเขา ทำลายตัวตนสัตว์บุคคล อัตตาเรียกว่าอุปาทาน ตัว

อุปาทาน ที่ทำให้เราหมุนไปสู่สังสารวัฏ แต่เรากำหนดนี้ อุปาทานตัวที่จิตของเรามี เราคิด เขาคิด เราฟุ้งเขาฟุ้ง อันนี้เป็นอุปาทาน กำหนดอย่างเดียว คิดขึ้นมา ก็คิดหนอ คิดหนอ ฟุ้งหนอ หงุดหงิดหนอ รำคาญหนอ พอใจหนอ ไม่พอใจหนอ ทางจิตต้องกำหนดอย่างเดียว ถ้าปรุงแต่งเรียกว่าอุปาทาน ต้องกำหนดอย่างเดียว พระพุทธเจ้าตรัสว่า เธอทั้งหลาย จงเจริญให้มาก สติกับปัญญานี้ กำหนดดูจิตให้เห็นเป็นเพียงนามธรรม ไม่มีเราคิด เขาคิด ถ้ามีเรามีเขา ก็เรียกว่าอุปาทานตามดูให้เห็นเกิดขึ้นดับไปของจิต จิตเป็นกุศล อกุศล จิตเป็นสมาธิไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้น ไม่หลุดพ้น หลุดพ้น* นี้หมายถึงมี ๒ **ชั่วขณะกับหลุดพ้นแท้ เรากำหนดนี้เรียกว่าชั่วขณะ อย่างเรากำหนดว่าคิดหนอ คิดหนอ นี้ว่างจากกิเลส จึงว่าชั่วขณะ หลุดพ้นแท้ สามารถดับตัณหาได้ จึงเรียกว่าหลุดพ้นแท้ จิตหลุดพ้นไม่หลุดพ้น** เราตามดูทุกเวลา ที่เกิดขึ้นดับไป แตกไป สลายไปของจิตไม่ขาดสาย ทุกเวลาเรากำหนดนี้ ชื่อว่าพลังคือสติ สมาธิ ปัญญาเต็มขึ้น เกิดจากจิตอันปัญญาอบรมดีแล้ว วิมุติหลุดพ้นจากกามาสวะภวาสวะโดยตรง ทุกเวลาเรากำหนดเพื่อให้เต็มขึ้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สติของเราเต็มเมื่อไหร่ ก็ถึงเมื่อนั้น อาศัยเรากำหนด หมายถึงพลัง ทำลายอุปทาน หรือตัณหาที่เรายึดไว้เป็นของเรา มันสั่งสมมานาน เมื่อเรากำหนดอยู่ ไม่มีเรา มีเขา ไม่มีตัวตน สัตว์บุคคล **นิสฺสตฺโต นิชฺชีโว สุญฺโญ น ปุคฺคโล** เป็นรูปธรรม นามธรรมให้เห็นตามความเป็นจริง ทุกอย่างในโลกนี้ มีเพียงรูปธรรม นามธรรม

* หลุดพ้นนี้มี ๒ คือ ๑. หลุดพ้นชั่วขณะ ๒. หลุดพ้นแท้

สังขารทั้งหลาย สิ่งที่มีชีวิต สิ่งที่ไม่มีชีวิต มีวิญญาณครอง มีสภาพเช่นเดียวกันหมด ไม่มีอะไรจะตั้งอยู่ แตกไป สลายไป เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกันหมด ไม่มีอะไรตั้งอยู่ อดีตไกลหรือใกล้ ทั้ง เลว ปราณีต ละเอียด ทุกอย่างเหมือนกันหมด เราจะเห็นว่า สิ่งที่เป็นอดีต มันก็จะแตกไป หายไป ไม่มีเหลือ เป็นเพียงธรรมชาติทั้งหลาย

ฉะนั้น เราก็ชื่อว่าเป็น**สังขธาตุ** ธาตุที่ปรุงแต่ง หมายถึง ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อธาตุ สังขธาตุปรุงแต่งขึ้น ย่อมเป็นธรรมดา สังขธาตุ หมายถึงนิพพาน เรากำหนดอยู่นี้ เพื่อทำลายสังขธาตุให้ไปสู่นิพพาน อสังขธาตุไม่ปรุงไม่แต่ง สุขแท้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า **นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ** สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี หมายถึงนิพพาน เรากำหนดอยู่นี้ จึงชื่อว่าเดินไปสู่จุดมุ่งหมาย พาไปสู่ที่เป้าหมายสูงสุดคือนิพพาน อาศัยมีความเพียร ไม่หยุด ไม่ท้อแท้ ชื่อว่ากำหนดอยู่ จะว่างจากตัวตน สัตว์บุคคลเราเขา อาศัยพลังที่เรากำหนดนี้ หมายถึงศรัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ ทำให้สามารถข้ามโอฆะสงสารได้ ถ้าไม่มีพลัง ก็ไม่สามารถจะข้ามโอฆะสงสารได้ ความเพียรนี้เป็นตัวสำคัญ เผากิเลสตัณหา ให้แห้งไป กิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด ไม่ใช่น้อย ต้องอาศัยทุกเวลากำหนดอยู่ ไม่ทิ้งกรรมฐาน กำหนดทุกเวลา เพื่อให้แห้งไป เพราะอาศัยความเพียร

ได้แสดงพระธรรมเทศนา ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มาก็พอสมควรแก่เวลา ก็ขอยุติลงเพียงเท่านี้ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

๘. นิวรณ์ ๕ (นิวรณธรรม)

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส (๓ จบ)

กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ปญฺจสุ นิวรเณสูติ ฯ

บัดนี้ จะได้แสดงพระธรรมเทศนา ในการที่ได้เจริญสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นปัญญา นำไปสู่มรรค ผล นิพพาน ตามที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงไว้เป็นทางเดียว ที่จะนำไปสู่มรรค ผลนิพพาน เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดจากโสกะปริเทวะ กระทำให้ยิ่งถึงพระนิพพาน

วันนี้ จะได้ยกธรรมนิวรณ์ ๕ มาแสดง นิวรณ์ ๕ เรียกว่า **นิวรณธรรม** คือเป็นธรรมเครื่องกั้นมรรค ผล นิพพาน ทางที่เราเดิน หรือเป็นทางมีขวากหนามมาขวาง มีสิ่งที่ขวางกั้นไม่ให้เราไปได้ ดังนั้นก็ต้องอาศัยความเพียร พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความเพียรเป็นตบะอย่างยิ่ง เพื่อเผากิเลสทั้งหลาย ให้เหือดแห้งไป โดยอาศัยความเพียรเป็นบรรทัดฐาน นิวรณ์ ๕ มีกามฉันทะ ความพอใจยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ทั้ง ๕ นี้ เรียกว่าเป็นทางกั้นมรรค ผล นิพพาน แต่ถ้าอยู่กับนิวรณ์ก็ไปนิพพานได้เช่นกัน หมายถึงที่เรากำหนดอยู่นี้ ก็เพื่อทำลายนิวรณ์

เครื่องผูกเครื่องกั้นของเรา ก็สามารถถึงนิพพานได้

ฉะนั้น ต้องมีความเพียร อย่างกามฉันทะ ความพอใจยินดี เมื่อเราปฏิบัติอยู่ เมื่อกามฉันทะ ความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เราก็ต้องกำหนด ตามอารมณ์ที่เกิดแก่เรา เรียกว่าพอใจ ก็พอใจหนอ พอใจหนอ พอใจหนอ เรากำหนดครั้งหนึ่ง ชื่อว่าเดินไปสู่จุดหมายปลายทาง คือ พระนิพพาน องค์ภาวนาเราใช้ เรียกว่า ขณิกสมาธิ เรียกว่า ตทังคปหาน คือปหานชั่วขณะ อาศัยเรากำหนดอยู่นี้ เมื่อเรากำหนดต่อเนื่อง สติกับปัญญาเจริญขึ้น เพื่อให้เต็มขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า เธอทั้งหลาย จงเจริญให้มาก กระทำให้มาก เจริญอะไร คือสติกับปัญญา ถ้าเรามีสติกับปัญญา กุศลทั้งหลายย่อมเจริญขึ้น ถ้าหากไม่มีตัวนี้ อกุศลทั้งหลายย่อมเจริญขึ้นเหมือนกัน

เวลาเรากำหนดอยู่นี้ ฐานใหญ่ ๆ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ต้องมีสติประกอบไว้ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย อิริยาบถย่อยนี้ จะคู้ จะเหยียด จะก้าวหน้า ถอยหลัง เหลียวซ้าย แลขวา เปิดประตู เข้าห้องน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ตัวนี้เป็นกำลังส่วนย่อย ถ้าเราไม่กำหนดทิ้ง เอาแต่กำลังส่วนใหญ่ คือการยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อยไม่กำหนด ก็ไม่เต็ม ถ้าไม่เต็มก็ไม่สามารถเข้าสู่จุดสูงสุด คือนิพพานได้ ต้องกำหนดให้ต่อเนื่องให้เป็นลูกโซ่ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยเป็นพลังสำคัญ เมื่อสูง ๆ ขึ้นนี้ก็ต้องใช้พลังมาก ถึงว่า จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน เราต้องกำหนด กำหนดต้นจิต อยากหนอ อยากหนอ กำหนดทุกเวลา อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย ต้องกำหนดให้หมด ให้เต็มขึ้น ท่านบอกว่าให้เหมือนเราตอกตะปู ตีให้ลงปั๊ปทีเดียว อย่าให้

มันกระดอนออก ไม่มีพลัง พลังตัวนี้สำคัญ เรากำหนดตัวหนึ่ง พละสำคัญ ๕ อย่างคือ ศรัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ พละกำลังเพื่อจะนำไปสู่มัคคปฏิปทา ข้ามโอฆะสงสารได้แล้วก็ชื่อว่ามีกำลัง เรากำหนดชื่อว่ามีกำลัง องค์ธรรมของการตรัสรู้ ๓๗ ประการ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ ปฏิจจสมุปบาท อริยสัจ ๔ อยู่ในนี้หมด

เมื่อเรากำหนดไปนี้ เป็นองค์สามัคคีธรรม เวลาลงก็พร้อมกันหมด เป็นองค์สามัคคีธรรม เราจึงกำหนดต่อเนื่องไม่ให้มีช่องว่าง ถ้ามีช่องว่าง ท่านเปรียบเหมือนบ้านรั้วเราล้อมไม่ดี โจรขโมยเข้ามาได้ เข้าไปลักขโมยได้ แต่นี้เราปิดหมดไม่มีช่องเข้า แล้วก็สงบอยู่ จิตเรากำหนดอยู่นี้มั่นคง หมายถึง มั่นคง ไม่คลอนแคลน พลังคือศรัทธา ไม่หวั่นไหวคลอนแคลน เรากำหนดเจริญปัญญาอยู่นี้ ถ้าถึงจุดหนึ่งแล้วไม่มีถอย วิปัสสนาถ้าถึงสัมมสนญาณ ย่อมไม่ท้อแท้ท้อถอย หมายถึงต้องการจะถึงความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส แต่โดยมากไม่ถึง ยังไม่ถึงพวกอยู่ต่ำ ๆ นี้ มันจะมีอารมณ์เยอะแยะมากมาย แต่ที่จริงแล้วบางทีก็จะทำให้เราท้อแท้ท้อถอย เพราะอารมณ์เข้ามาแล้วสติไม่ทัน แต่ถ้าสติเราเต็มแล้ว ก็เรียกว่ามันปรุงแต่งไม่ได้ มีแต่เพียงรูปธรรม นามธรรม เรากำหนดนี้ขันธ์ ๕ รูปธรรม นามธรรม สติปัญญาเรากำหนดอยู่ เห็นเกิดขึ้น ดับไป แตกไป สลายไป ของขันธ์ ๕ ไม่มีตัว ไม่มีตน สัตว์บุคคล มีเพียงรูปธรรม นามธรรม เรากำหนดตัวธรรมเป็นเพียงรูปธรรม นามธรรม เข้าทั้งรูปนาม

เวลากามฉันทะมา เราต้องกำหนด มีพอใจเกิดขึ้น ก็พอใจหนอ พอใจหนอ ไม่ต้องบังคับนะ ถ้าบังคับก็เป็นอัตตา ให้เห็นธรรมทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เหมือนกันหมด มาทางกามฉันทะ ความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ตัวนี้เป็นตัวที่ผูกเราไว้ในสังสารวัฏ ไม่รู้จักสิ้น เรากำหนดอยู่ ชื่อว่าทำลายเครื่องกั้นเครื่องผูกติดตัวสังโยชน์ ตามสภาวะธรรมที่ตัวเราพัฒนาขึ้น ให้ได้ถึงจุดเป้าหมายที่เรามีความประสงค์ เพื่อจะออกจากสังสารวัฏ ทุกเวลาที่เรากำหนดนี้ ชื่อว่า วิวัฏฏะ ถ้าเราไม่กำหนดก็วัฏฏะ วนไปวนมา หมุนไปสู่สังสารวัฏ กิเลส กรรม วิบาก หรืออวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปทาน ภพ ชาติ ชรา โสกะ ปริเทวะ อาสวะ หมุนไปสู่อวิชชา ถ้าเรากำหนด ถือว่าออกไปจากสังสารวัฏให้วนห่างไปๆ จนสุดท้าย วิมุติหลุดพ้น กามาสวะ ภวาสวะ ก็อาศัยเรากำหนดนี้ ทำลายเครื่องผูกเราให้ตัวกามฉันทะ เราต้องกำหนดทันที ไม่ต้องบังคับมันนะ ให้เห็นตามเป็นจริง เป็นธรรมไม่มีเราพอใจไม่พอใจ หรือมาทางพยาบาท ความพยาบาท คือโทสะ บางคนนี้โทสะแรง นั่งไปก็มาทันที นึกถึงอดีต คู่อริก็มาทันที ต้องกำหนด โทสะมันเกิด ก็โกรธหนอ โกรธหนอ โกรธหนอ กำหนดแรง ๆ ก็ได้ ถ้ากำหนดแรง ๆ บางที หลุดไปเลยก็ได้ มาทางโทสะ โกรธหนอ โกรธหนอ โกรธหนอ แล้วแต่คนเราสั่งสมมาทางไหนมันมาก อนุสสัย สั่งสมไว้ในสันดาน เป็นทางแห่งเครื่องกั้น

สมัยก่อนผมปฏิบัติ มันเป็นนิมิต ดวงอาทิตย์เท่านาฬิกานี้ ดึงขึ้น ดึงลง มีพลัง กำหนดไป กำหนดไป กำหนดไปนาน ๆ เห็นหนอ เห็น

หนอ เห็นหนอ กำหนดหายไป อันนี้อาศัยกำลังเรากำหนด หลุดไปได้เหมือนกัน มันไม่ติดในนิมิต สภาวะของนิมิตเป็นอารมณ์ของสมถะสูงขึ้นก็หมด อย่างญาณที่ ๑, ๒, ๓, ๔, นี้ยังมีอยู่ แต่ถ้าปรมัตถ์จะหมดไม่มี ถ้ามันง่วงก็กำหนด ขี้เกียจ ขี้คร้าน ท้อแท้ ท้อถอย ก็กำหนดนะ เล็กๆ น้อยๆ นี้เป็นพลังสำคัญ ที่นำเราออกจากโมหะ ซึ่งแต่ก่อนมันหนักมาก ตัวพวกนี้ถ้ามันเข้ามาแล้วก็หมดท่า สู้มันไม่ได้ บางทีกำหนดไป ๆ คอหักน้ำลายไหล อันนี้สำคัญ แต่ต่อ ๆ ไปเราทันมันไม่เข้าแล้ว มาทางง่วง หรือทางฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ ตัวนี้เป็นตัวอุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านแห่งจิตหรือเจตสิก และวิจิกิจฉาตัวสุดท้าย วิจิกิจฉานี้ ลังเลสงสัย สงสัยมาก็กำหนด ลังเลหนอสงสัยหนอ ตัวนี้เป็นโมหะ ที่เรากำหนดอยู่นี้ จิต ๑๒ ดวง โลภะ ๘ โทสะ ๒ โมหะ ๒ แต่ถ้าเรากำหนด ก็เป็นมหากุศล ๘

เราต้องกำหนด มันลังเลในอดีต ปัจจุบัน เราจะไปยังไง มายังไง หรือสงสัยในธรรมทั้งหลาย ตัววิจิกิจฉา มันมาชัดเจน เราก็กำหนดลังเลหนอ สงสัยหนอ สงสัยหนอ ถ้าเราไม่กำหนดก็เป็นโมหะ เรากำหนดจะเห็นว่า ธรรมทั้งหลาย เกิดขึ้นดับไป แตกไป สลายไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ให้เห็นทั้ง ๓ ตัวนี้ คือทางนิพพาน นิพพาน ๓ อย่าง เรากำหนดไปนี้ พอง-หนอ ยุบ-หนอ พอง-หนอ ยุบ-หนอเร็ว ๆ ปั๊ป ดับลงก็ทางอนิจจัง ไม่ศรัทธา ตัวไหนชัดเจน ดับลง ก็ทางสมาธิอย่างกำหนดหนอ ดับไป เป็นทางสมาธิ ทางอนัตตานี้ เรียกว่าสุญญตนิพพาน พอง-ยุบ สม่ำเสมอ บางไป บางไป ขาดไป หายไป ตัวนี้อนัตตา ถ้าเราเห็นทั้ง ๓ นี้ ชื่อว่าทางแล้ว ไม่ใช่ทางอื่น เกิดขึ้น

ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือเป็นปากทางแห่งความพ้นทุกข์ วิมุตติ ๓ ตทังควิมุตติ เรากำหนด ตทังควิมุตติชั่วขณะ วิกขัมภนวิมุตติ ทางสมาธิ สมุจเฉทวิมุตติ ดับด้วยนิพพาน ปัสสัทธิวิมุตติ ดับโดยแท้ นิสสรณวิมุตติ ดับแท้ หมายถึงมรรค ผล นิพพาน

อาศัยความเพียร เราเพียรไม่หยุด กำหนดต่อเนื่อง ถ้าญาณนี้เกิดขึ้นแล้ว อยู่ ๓-๔ วัน อาจลงก็ได้ มันไม่สว่างไสวอยู่ไม่หลับหรอกมันเสมอกัน ตัวนิวรณธรรม ทำให้เวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ เฉพาะภพนี้ เป็นเครื่องกั้น เครื่องผูก หมายถึงโลกธรรม แต่เรากำหนดอยู่นี้ทำลายโลกธรรมไปด้วย มีความยินดี มีความพอใจ ไม่พอใจ นินทาสรรเสริญ มันจะออกมาหมด ขอให้ท่านผู้เป็นบัณฑิตทั้งหลาย จงมีความยินดี ปีติยินดี ที่เราได้พบคำสั่งสอนของพระอริยเจ้า หรือทางแห่งการออกจากสังสารวัฏ ที่เราได้ดำเนินไป ให้เจริญรุ่งเรืองทุกท่านตามที่กำลังศรัทธา หมายถึงอยู่ที่กำลังของเรา ถ้าเราเดินไม่หยุดก็ถึงจุดหมายปลายทางของแต่ละคน สั่งสมมามาก เต็มเปี่ยมแล้วไม่ชาตินี้ ก็ชาติหน้า หรือชาติต่อ ๆ ไป หมายถึงชาตินี้ได้บรรลุพระอนาคามี แล้วก็ไม่เกิดอีกแล้ว บำเพ็ญต่อไปในเทวโลก ในสุทธาวาส บำเพ็ญต่อนิพพาน

ดังนั้น จึงขอให้ท่านทั้งหลายจงเจริญรุ่งเรืองในธรรม ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้ถึงจุดหมายปลายทาง เป้าหมาย ที่เราตั้งเอาไว้ทุกท่าน

ได้แสดงพระธรรมเทศนา ในนิวรณธรรม มาก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติลงเพียงเท่านี้ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

๕. อายตนะ ๑๒ (ภายใน ภายนอก)

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺสมฺพุทฺธสฺส (๓ จบ)

ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสนฺติ ฯ

บัดนี้ จะได้แสดงพระธรรมเทศนา หมวดธรรมในอายตนะ ธรรมายตนะ ซึ่งเป็นหลักสำคัญที่เราต้องกำหนด อายตนะที่ต่อ ที่เกิด ภายใน ภายนอก ภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นบ่อเกิดแห่งกิเลสทั้งหลาย ซึ่งในครั้งพุทธกาล พระพาหิยะ เป็นตัวอย่าง พระพาหิยะนี้เคยได้บวช ได้ศึกษาได้ปฏิบัติธรรม เป็นพระเวียนอยู่ในสังสารวัฏ ครั้งสุดท้ายมา เกิดเป็นลูกพราหมณ์ ลูกเศรษฐีพ่อค้าเรือ พระพาหิยะไปค้าขายสำเร็จ ๗ ครั้ง ครั้งที่ ๘ เกิดเรืออัปปาง ก็นั่งแผ่นกระดานเข้าฝั่ง สิ่งปกปิด ร่างกายหลุดออกไปหมด ขึ้นฝั่งก็นุ่งใบไม้ ห่มใบไม้เพื่อปกปิดร่างกาย เพื่อไม่ให้เห็นความละอาย แล้วก็ถือกระเบื้องขอทาน

พระพาหิยะขอทานจากชาวบ้าน ชาวบ้านเห็นพระพาหิยะ ว่า คนนี้เสื้อผ้าก็ไม่มี นุ่งห่มเปลือกไม้ใบไม้ ถือกระเบื้องขอทาน คงเป็น พระอรหันต์ ชาวบ้านก็เลื่อมใส ลาภสักการะก็เข้ามามากมาย เพราะ คิดว่าคงเป็นพระอรหันต์แน่ แต่เพื่อนที่เคยบำเพ็ญธรรมมาด้วย กันอยู่บนเทวโลก เห็นพระพาหิยะ คิดว่าคนนี้จะไปลวงโลกเขา เธอ

ไม่ใช่พระอรหันต์ พระอรหันต์อยู่โน้น อยู่ระหว่างทาง คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นึกได้ก็เลยเดินเข้าไปหาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่กำลังเสด็จอยู่ในระหว่างทาง พระพาหิยะเดินเข้าไปหาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ขอให้เทศน์ให้ฟัง ครั้งที่หนึ่งเฉย ครั้งที่ ๒ ก็เฉย ครั้งที่ ๓ ก็ไม่เฉยๆ บอกว่าอ้าวไปได้ จะตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ แต่อยากฟังเทศน์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสแสดงธรรม ในธรรมารมณ์ ธรรมารมณ์นี้คืออารมณ์ที่เกิดกับใจเรา

หมวดธรรม ทางอายตนะ ตาเห็นรูป เพียงสักว่าเห็น ได้ยินเป็นเพียงสักว่าได้ยิน ได้กลิ่น เป็นเพียงสักว่าได้กลิ่น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย จงกำจัดความพอใจ และความไม่พอใจเสียในโลก คือความพอใจและความไม่พอใจ อย่างตาเห็นเราเกิดโลภะ เรียกว่าโลภะ เห็นไม่จริงก็เกิดโทสะ ไม่รู้ก็เกิดโมหะที่เรากำหนดอยู่นี้ ชื่อว่าทำลายอุปาทาน อุปาทานขันธ์ ๕ ถ้ามีเรามีเขาอุปาทานเข้า พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เห็นเป็นเพียงสักว่าเห็นถ้ามีเราเห็นเขาเห็น มีตัวมีตน มีสัตว์บุคคล เป็นเพียงสักว่า รูปกับนาม เห็นเป็นรูป รู้เป็นนาม เป็นเพียงสักว่ารูปนาม ไม่มีตัวตนสัตว์บุคคล พระพุทธเจ้าเทศน์ บอกให้กำหนดเพียงสักว่าเห็น ไม่มีเราเห็น เขาเห็น ตัวนี้ทำลายอุปาทาน ถ้ามีเรามีเขา มีตัวมีตน มีสัตว์บุคคลที่จะยึดไว้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เห็นเป็นเพียงสักว่าเห็น ฉะนั้นเวลากำหนด ต้องกำหนดตามความเป็นจริง ถ้าเห็นรูปต้องกำหนด เห็นหนอก็ดับไป ได้ยิน ก็ได้ยินหนอ ได้กลิ่น ก็ได้กลิ่นหนอ ตัวนี้ดับลงถ้ามีเราพอใจ เขาพอใจ เราได้กลิ่นหอม เราได้กลิ่นเหม็น มีตัวมีตนมีสัตว์บุคคล ชื่อว่าตัณหา มานะ ทิฏฐิ เข้าอุปาทาน เวลาเราเห็นรูป

ก็กำหนดอยู่ เห็นหนอ แต่ไม่พอใจ พอใจหนอ มันเข้าแล้ว เวลากำหนดนี้ เป็นการตัดออก หมายถึงไม่ให้ปรุงแต่ง ถ้าพอใจ ไม่พอใจ ก็ปรุงแต่งอยู่ โลภะ โทสะ โมหะเข้า ตัวสำคัญคือตัวโลภะ ตัวเพ่งเล็ง เรากำหนดตัดตัณหา สิ้นตัณหาก็สิ้นภพสิ้นชาติ เรากำหนดทางตา เราลืมตาเห็น ก็กำหนดเห็นหนอ เห็นหนอ เห็นหนอ ไม่ต้องบังคับนะ หรือหลับตา เห็นก็เห็นหนอ ถ้าหลับตาเราเห็น พอใจไม่พอใจ ชอบใจ ไม่ชอบใจก็เหมือนกัน เวลาเราปฏิบัติต้องใช้สติกับปัญญาให้เร็วทันต่ออารมณ์ ถ้าพอใจ ไม่พอใจ ก็ต้องกำหนด มันเข้าไปแล้วเห็นเพียงสักว่าเห็นหนอ ดับลง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอาทิตตปริยายสูตร ดับลง ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดับลง ดับลง หรือทางอนัตตลักขณสูตร เที่ยงหรือไม่เที่ยง อัตตาเป็นตัวตนหรือไม่มีตัวตน

หลักการกำหนด ต้องกำหนดตามสภาวะที่เกิดขึ้น ถ้าพอใจก็พอใจหนอ พอใจหนอ ถ้ายังไม่เข้าก็กำหนดตัด กำหนดตามสภาวะที่เกิดขึ้น ถ้าไม่พอใจ ก็ไม่พอใจหนอ ไม่พอใจหนอ ถ้ายังไม่เข้าเราก็กำหนดตัด ถ้าเสียงเข้าก็ได้ยินหนอ ได้ยินหนอก็ดับลง หรือทางกลิ่น เอากลิ่นไว้ที่จมูก กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น ได้กลิ่นหนอ ได้กลิ่นหนอ ได้กลิ่นหนอ ไม่ต้องบังคับ ถ้าบังคับก็เป็นอัตตา อนัตตา ให้เห็นว่าทุกอย่างเกิดขึ้น แล้วมันก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตัวนี้ทางธรรมเรากำหนด ทางกลิ่น คือจมูก หรือทางรส ก็รสหนอ รสหนอ ทางลิ้นก็กำหนดตัด ยินดีพอใจ

ทางผัสสะถูกต้อง เรียกว่าผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัย ให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ เกิดชาติ โสกะ ปริเทวะ ทุกขโทมนัสสะ

อุปายาสะ อาสวะ กามาสวะ ภวาสวะ เป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชา หมุนไป แต่ละครั้งที่เรากำหนดดับลง ถูกก็ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ หมายถึง ไม่ให้โลภะ โทสะเข้า เรากำหนดนี้เรียกว่าดับลง ถ้าไม่กำหนดก็สั่งสมไว้ หมุนไปสู่สังสารวัฏ ทุกเวลาต้องกำหนด ตามอาการที่เกิดขึ้น ในฐานทั้ง ๔ เรากำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม เรานั่งอยู่ก็ดู กาย เวทนา จิต ธรรม ให้กำหนดให้เห็นธรรมทั้งหลาย เกิดขึ้น ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นเพียงรูปธรรม นามธรรม ทางอายตนะ ที่ถูกต้องสัมผัส หรือทางใจ ทางจิต มาทางคิด ก็คิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ เมื่อเรากำหนดอยู่ กำหนดความพอใจ ไม่พอใจ เราละความพอใจ ไม่พอใจเสียในโลก เพื่อให้ตัวตัณหา มานะ ทิฏฐิ ที่สั่งสมไว้ที่ใจ หรือ อนุสยะตัวสุดท้าย คือกิเลสอย่างละเอียด กามานุสยะ ภวานุสยะ ปฏิฆานุสยะ ทิฏฐานุสยะ มานานุสยะ วิจิกิจฉานุสยะ อวิชชานุสยะ ทั้ง ๗ ตัวนี้ กิเลสอย่างละเอียด เราใช้ปัญญา ทุกเวลาเรากำหนด ตามให้เห็น ตามความเป็นจริง ชื่อว่าเห็นธรรม สอนพระพาหิยะ กำหนดทางอายตนะ บางทีกำหนดไป กำหนดไป มันเข้าทางอายตนะ ไม่นานสำเร็จเป็นพระอรหันต์ เรียกสุขปฏิปทา ขิปปาภิญญา บรรลุเร็วตรัสรู้เร็วพลันเมื่อบรรลุแล้วก็ลาพระพุทธเจ้าไป ในระหว่างเดินทางถูกวัวกระทิงขวิดตาย ภิกษุทั้งหลายสนทนาว่า คติของพระพาหิยะเป็นอย่างไรหนอ ? พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่มี หมายถึง ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว

ผู้ได้บำเพ็ญบารมีเต็มเปี่ยม คือมาสู่สังสารวัฏ ยังเวียนว่ายแต่ยังไม่สำเร็จ ในอดีต ปัจจุบัน จึงให้สำเร็จ ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้มาอุบัติ เราจึงเป็นผู้มีบุญ ในโลกนี้ พันคน หมื่นคน แสนคน อาจจะไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้ยิน ไม่ได้เห็นทาง ไม่เห็นทางชื่อว่า มีอวิชชา คือความ

มืด คือมองไม่เห็น ก็ไม่ได้ปฏิบัติ แม้จะเกิดมาทัน แต่ถ้าไม่นับถือ ก็ไม่เห็นเหมือนกัน เราชื่อว่าพร้อมบริบูรณ์ สมบูรณ์ เป็นมนุษย์พบ พระพุทธศาสนา พบคำสอนของพระอริยเจ้า ที่นำให้เราออกจาก สังสารวัฏ ก็ให้เราเดินตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงบำเพ็ญมา เพราะว่าท่านเห็นความเกิด แก่ เจ็บ ตาย การเวียนว่ายในสังสารวัฏ สังสารจักร ไม่รู้จักจบสิ้น จึงมีพระมหากรุณาธิคุณ ทรงบำเพ็ญเพียร จนตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และทรงแสดงธรรมแก่เราทั้ง หลาย ให้ดำเนินรอยตาม นี้ชื่อว่าเป็นพระมหากรุณาธิคุณ ปัญญา คุณ บริสุทธิคุณ มหากรุณาธิคุณที่ให้เราเดินตามรอย พระสัมมา สัมพุทธเจ้า จึงตรัสว่า ทางนี้เป็นทางแห่งความสิ้นทุกข์ คือทาง อริยมรรคมีองค์ ๘ ชื่อว่า ไม่แวะ ไม่ข้อง ไม่ยึด ไม่ติด เราจะปล่อย อุปาทาน ขันธ์ ๕ นำไปสู่ความสิ้นไปแห่งทุกข์

ขอให้ท่านผู้เป็นบัณฑิตทั้งหลาย จงดำเนินตาม เพียรไม่ชาตินี้ ก็ชาติหน้า หรือชาติต่อ ๆ ไป เมื่อเราบำเพ็ญเต็มเปี่ยมเมื่อไหร่ ก็ถึง เมื่อนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า เธอทั้งหลาย จงเจริญให้มาก จงทำให้มาก สติกับปัญญา ๒ ตัวนี้เต็มขึ้น เต็มเมื่อไหร่ถึงเมื่อนั้น ก็ขอจงปลื้มปีติ ยินดี ที่เราได้มาร่วมประชุมปฏิบัติธรรมกัน ตามหลักธรรมคำสอนของ องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ คือพระนิพพาน

ได้แสดงพระธรรมเทศนา ในอายตนะ มาก็พอสมควรแก่ เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

๖. ปฏิจจสมุปบาท

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส (๓ จบ)

โสกปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสา สมฺภวนฺติ, เอวเมตสฺส เกวลสฺส ทุกขกฺขนฺธสฺส สมุทโย โหติ ฯ

บัดนี้ จะได้แสดงพระธรรมเทศนาเรื่อง สมุปปาทธรรม ธรรมที่อาศัยซึ่งกันเกิดขึ้น หรือ ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นธรรมที่ลึกซึ้งและหาต้น หาเงื่อน หาปลายไม่เจอ ปฏิจจสมุปบาท แปลว่าธรรมที่อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น ในเวลาเรากำหนดก็เวียนไปวนมา เรียกว่าปฏิจจสมุปบาทเกิดขึ้น ในหมวดธรรมทั้งหลาย ซึ่งเรียกว่าอาศัยกันและกันเกิดขึ้น มีอวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขาร เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดสฬายตนะ สฬายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ เกิดชาติ โสกะ ปริเทวะ ทุกขโทมนัสสะ อุปายาสะ อาสวะ กามาสวะ ภวาสวะ เป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชา อันนี้เป็นธรรมที่เกิดขึ้นอนุโลม ปฏิโลม หมุนไปสู่สังสารวัฏ ถ้าเราไม่กำหนดก็ชื่อว่า วนไป แต่ถ้าเรากำหนดดับลง ตัวนี้เป็นการเกิดขึ้น ให้เกิดหมุนไปสู่สังสารวัฏ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า การเกิดขึ้นของธรรมทั้งหลาย อนุโลม ปฏิโลม การดับสังขาร อวิชชาดับ สังขารดับ วิญญาณดับ นามรูปดับ นิรุชฺฌนฺติ ชื่อว่าเรากำหนดดับ ตัวสำคัญ ๆ อย่างไฟ เราดับที่ไหน ดับที่ต้นตอ อันนี้ฉันใด กิเลสก็ฉันนั้น ต้องดับที่ต้นเหตุ คืออวิชชา แปลว่าความมืด ดับที่อวิชชา อวิชชาเป็นตัวนำหมุนไป ถ้าเราดับอวิชชา สังขารก็ดับ เรียกว่าการเกิดอนุโลม ปฏิโลมเกิดขึ้นดับไป หมุนไปสู่สังสารวัฏ ในเวลาเราปฏิบัติ เรียกว่าเวียนไปวนมา ดับที่ต้นตอมัน ต้นตอมันเกิดที่ใดก็ดับที่นั้น ดับตัวตัณหา เราดับตัณหา ก็สิ้นภพสิ้นชาติ ที่เรากำหนดอยู่ก็ชื่อว่าดับ โลภะ โทสะ โมหะ ให้แห้งไป อาศัยเรากำหนดต่อเนื่อง ไม่ให้มีช่องว่างมันดับลง อวิชชาเป็นตัวปัจจัย ให้หมุนไปสู่สังสารวัฏ เราก็ดับตัวเกิด สังขาร อวิชชาคือ ความไม่รู้เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร ตัวเราดับตัณหา คือความไม่รู้ ที่เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร ถ้าเรามีปัญญาก็ไม่เกิดอีก

ตัวเราดับตัณหา ดับตัณหาก็ดับภพ ดับชาติ การกำหนดเพื่อดับลง อย่างทุกวันนี้ อะไรเกิดก็กำหนดทุกอย่าง ละความพอใจไม่พอใจเสียในโลก คือ โลภะ โทสะ โมหะ อวิชชาเป็นปัจจัยแห่งสังขาร สังขารปรุงแต่ง ปรุงกุศล อกุศล ปุญญาภิสังขาร อปุญญาภิสังขาร ให้เกิดวิญญาณ มันจะหมุนไป แต่เรากำหนดตัวต้น ถ้าตัวนี้ดับ ตัวหน้าก็ดับ จึงว่าตัวนี้มี ตัวนี้จึงมี ถ้าตัวนี้ไม่มี ตัวนี้ก็ไม่มี หมายถึง ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ วง เรากำหนดดับลงเบื้องต้นก็ได้ ปลายก็ได้ หมายถึงการดับไม่ให้เป็นวัฏจักร ให้ดับลง วิญญาณและจิต เป็นปัจจัยในนามรูป แต่ถ้าเรากำหนดวิญญาณดับ แล้วก็กำหนดให้

ดับลง ถ้าวิญญาณ นิรุชฺฌนฺติ ดับลง ไม่ให้เกิดรูปนาม รูปนามเป็นปัจจัยให้เกิดสฬายตนะ เพราะฉะนั้น เรากำหนดตัวนี้ดับลง ถ้าวิญญาณดับนามรูปก็ดับ ตัวที่เรากำหนดนี้ดับตัณหา ตัวไม่ให้เกิดภพ เกิดชาติ ที่เรากำหนดอยู่นี้เข้ามากำหนดตัดวัฏจักร หมายถึงเกิดขึ้นดับไป เวียนไปวนมา เรียกว่าปฏิจจสมุปบาท ธรรมที่อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น ผัสสะดับ เวทนาดับ เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหาทั้ง ๓ คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา มันเกี่ยวเนื่องต่อกันไปตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน

กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานให้เกิดภพ เกิดชาติ ถ้าเรามีอุปาทานอยู่ ภพ ชาติก็มี อุปาทานทำให้เกิดภพ หมายถึงภพที่เราเกิด กามาวจรภพ รูปภพ อรูปภพ หมายถึงมันหมุนไป เมื่อเรากำหนดนี้ดับลง ไม่ให้เกิดภพ เมื่อภพไม่มี ชาติก็ไม่มี **ชาติ ชรา โสก ปริเทว ทุกฺขนิโรธ นิรุชฺฌนฺติ** อสังสารวัฏ หมายถึงไม่ให้หมุนต่อไป จึงชื่อว่าดับต้นตอ ซึ่งหาต้น หาเงื่อน หาปลาย หาอะไรไม่เจอ แต่เราหาต้นตอเป็นการดับภพ ดับชาติ ไม่ให้เกิดต่อไป เราสิ้นตัณหาก็สิ้นภพ สิ้นชาติ เรากำหนดอยู่นี่ทุกเวลา อะไรเกิดเราก็กำหนด ไม่ให้หมุนต่อไป ถ้าเราไม่กำหนดก็ชื่อว่าหมุน ปฏิจจสมุปบาทเกิดขึ้น หรือดับลงก็อาศัยการกำหนดทุกเวลา เพื่อให้ตัวต้นตอ คือตัณหาดับลง สิ้นภพสิ้นชาติต่อไป ปฏิจจสมุปบาทธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่ลึกซึ้ง แต่เวลาเรากำหนด กำหนดตรงไหนก็ได้ ตรงต้น หรือ ตรงกลาง ดับลงได้หมด อาศัยเรามีสติมีปัญญา มีความเพียรอยู่คอยดูการเกิดของมัน เมื่อดับลงแล้วทุกอย่างไม่เกิดอีก เรากำหนดทางปัญญา ก็สามารถทำลายกิเลสเครื่องข้อง เครื่องผูกทั้งหลาย

กิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด ขั้นสุดท้ายรวมย่อลง คือ ตัณหา ตัวตัณหานำไปสู่ภพสู่ชาติ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ไม่รู้จักจบ ไม่รู้จักสิ้น

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อเราตาย ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย ไม่รู้จักจบ ไม่รู้จักสิ้น เพราะหาผู้สร้างเรือนไม่เจอ บัดนี้เราเจอเจ้าแล้ว ไม่ให้สร้างภพ สร้างชาติอีกต่อไป เพราะเราสิ้นแห่งตัณหาทำลายเรือนของเจ้าหมดแล้ว หมายถึงเราสิ้นตัณหา ก็สิ้นภพ สิ้นชาติ ถ้ามีตัวนี้อยู่ก็เกิดร่ำไป ไม่มีสิ้นสุด เราดับตัวตัณหาหรือ โลภะ โทสะ โมหะ ตัวนี้หมายถึงอวิชชา ถ้าเรามีวิชชาก็ไม่เกิด อวิชชาคือความมืด ชำแหละอวิชชา เพื่อให้ปัญญาเกิดแสงสว่าง ทำลายความมืด เพื่อสิ้นภพ สิ้นชาติ อาศัยเรามีความเพียร พระพุทธเจ้าตรัสรู้ก็เพราะปัญญา สติกับปัญญา ๒ ตัวนี้ ธรรมทั้งหลายย่อมเจริญขึ้น เจริญขึ้น มากขึ้น นำไปสู่ที่สูงสุด คือสิ้นภพ สิ้นชาติ ก็คือปัญญา แล้วเรากำหนดเผาความเพียรเผา เป็นตบะอาศัยความเพียร เราทั้งหลายที่ได้ปฏิบัติ จึงชื่อว่าทำลายเครื่องผูก เครื่องข้อง นำไปสู่มรรค ผล นิพพาน ถ้าเต็มเมื่อไรก็ถึงเมื่อนั้น ถ้ามีความเพียรแล้วก็ไม่แน่ เพราะแต่ละคนเราสั่งสมมา ทางปัญญาตื้นลึกหนาบางไม่เท่ากัน บางคนสั่งสมมามาก พอปฏิบัติไปเท่านั้น ก็สามารถบรรลุได้ ปฏิจจสมุปบาทธรรม ธรรมที่อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้นทาง อนุโลม ปฏิโลม ทางเกิดขึ้นทางดับไป ให้เราเจริญพัฒนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้น

ได้แสดงพระธรรมเทศนา ในปฏิจจสมุปบาท มาก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

๗. โพชฌงค์ ๗

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส (๓ จบ)

โพชฺฌงฺโค สติสงฺขาโต ธมฺมานํ วิจโย ตถา วิริยมฺปีติปสฺสทฺธิ โพชฺฌงฺคา จ ตถาปเรติ ฯ

บัดนี้จะได้แสดงพระธรรมเทศนา ในการเจริญวิปัสสนาปัญญา โพชฌงค์ ๗ ซึ่งเป็นองค์สำคัญ ที่เราเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้เต็มขึ้น สติปัฏฐาน ๔ เต็ม โพชฌงค์ ๗ เต็ม นำไปสู่มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๓๗ ประการ เมื่อถึงมรรค ผล นิพพาน ก็ลงพร้อมกัน เรียกว่าองค์สามัคคีธรรม

สติ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทำอย่างไร สติหรือกุศลธรรมจึงจะเจริญขึ้น โยนิโสมนสิการ หรือมีสติ สติกับปัญญา ๒ ตัวนี้ เป็นธรรมมีอุปการะมาก ถ้ามีธรรม ๒ ตัวนี้ กุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมเจริญขึ้นพัฒนาขึ้น นำไปสู่เป้าหมายสูงสุด คือความสิ้นทุกข์ สติจำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ ถ้าเรามีสติแล้ว ก็ชื่อว่าไม่ประมาท ประมาทเป็นเช่นไร ไม่มีสติกับปัญญาประกอบไว้ แม้ว่าเป็นอยู่ก็ชื่อว่าตายแล้ว แต่ผู้ไม่ประมาท แม้ตายแล้วชื่อว่า ยังอยู่

ดังนั้น สติจำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ ใหม่ ๆ เราเจริญสติกับปัญญายังน้อย ทันบ้างไม่ทันบ้าง หลงบ้าง ลืมบ้าง เรากำหนด

สติเต็มอยู่กิเลสเข้าไม่ได้ เรากำหนดติดต่อ เพื่อให้แจ้งอริยสัจ ๔ มรรค ผล นิพพาน องค์ธรรมตรัสรู้ คือสติ สติเรากำหนดติดต่อ ๆ เพื่อให้เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ มรรค ๘ ทุกเวลาเรากำหนดอยู่ ไม่มีทางที่กิเลสจะเข้าได้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เธอทั้งหลาย จงเจริญให้มากสติกับปัญญาเต็มขึ้น เพื่อทำลายตัณหา มานะ ทิฏฐิ ไปสู่มรรค ผล นิพพาน โดยตรง หมายถึงว่า ๒๔ ชั่วโมง ทำ ๒๐ ชั่วโมง หลับเพียง ๔ ชั่วโมง ต้องเอาจริง

สมัยก่อนที่วิเวกอาศรมนั้น กำหนดวิปัสสนาล้วน ให้กรรมฐานแล้วก็ไป จะไปนั่งที่ศาลาใหญ่รวมกันก็ได้ หรือกุฏิของใครของมันก็ได้ ตอนเย็นก็มาส่งอารมณ์ ให้กำหนดอยู่จะทำอะไรให้มีสติอยู่กับปัญญา เราเก็บอารมณ์ทุกเวลาไว้ พลังกำลังครั้งหนึ่งที่เรากำหนดนี้ พละ ๕ คือ ศรัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ นำเราไปสู่ทางสูงสุด คือพระนิพพาน กำลังทุกเวลาเราต้องรักษาไว้ ถ้าไม่รักษาไว้ก็หายไป ท่านเปรียบเหมือนตักน้ำใส่ตุ่ม ถ้าตุ่มที่มีรูรั่วก็ไม่เต็ม อันนี้ฉันใด ก็ฉันนั้น เราทำทุกเวลา จะพูดจะคุยเราต้องกำหนด จะนิ่งจะเฉย จะคู้ จะเหยียดอะไรก็กำหนด หมายถึงให้กำลังให้เต็มขึ้น พลังพระพุทธเจ้าตรัสว่า ความเพียรเป็นตบะอย่างยิ่ง เราอาศัยความเพียรเผากิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ ตัวนี้ให้แห้งไป ตามกำลังของแต่ละคน เรากำหนดทุกเวลา จำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ เพื่อให้เห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ คือมรรค ผล นิพพาน เป็นสติและธรรมวิจยะ หรือปัญญาสติวิจัยธรรม พิจารณาธรรม นี่กุศล อกุศล เพื่อให้เห็นแจ้งอริยสัจ มรรค ผล นิพพาน องค์ธรรมตรัสรู้ คือปัญญา

เราเจริญปัญญา สติกับปัญญา ๒ ตัวนี้ เมื่อมีสติกับปัญญา ธรรมเหล่าอื่นก็ย่อมเจริญ อุปการะธรรมเหล่าอื่น ปัญญาพิจารณา ธรรมทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นและดับไป ให้เห็นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา ตามเป็นจริง หรืออริยสัจ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หรือมรรค มีองค์ ๘ เรากำหนดอริสัจ เบื้องตนเป็นโลกิยะก่อน ถ้าถึงมรรคญาณ เรียกว่า โลกุตตระ นำไปสู่มรรคเบื้องสูง ธรรมปัญญา เรากำหนดไม่ ขาดสาย และมีความเพียรประกอบไว้ ความเพียรเป็นตบะอย่างยิ่ง เผากิเลสให้เหือดแห้งไป ทำความเพียรต่อเนื่อง พลังความเพียร มาก ๆ ขึ้น ชื่อว่าพัฒนา สติปัฏฐาน ๔ เต็ม โพชฌงค์ก็เข้ามาด้วย เมื่อเรากำหนดมันจะเข้ามาสนับสนุนกัน เพียรไม่หยุด เมื่อเราเพียรอยู่ ต่อเนื่อง ความเอิบอิ่มแห่งใจ เอิบอิ่มหมายถึงตัวปีติ ปีติสัมโพชฌงค์ ความเอิบอิ่มแห่งปีติ ก็มี ๕ ชนิด เรียกว่า ปีติ

๑. **ขุททกาปีติ** ปีติเล็กน้อย (มีอาการขนลุก น้ำตาไหล รู้สึก เหมือนตัวยาว แขนยาว เป็นต้น)

๒. **ขณิกาปีติ** ปีติชั่วขณะ (มีแสง สี ดุจฟ้าแลบ เหมือนมดแมลง มาไต่ยุบยิบ ร้อนตามตัว มึน ๆ หัวใจสั่นเต้น รู้สึกยุบยิบ เป็นต้น)

๓. **โอกกันติกาปีติ** ปีติเป็นพักๆ (มีอาการโยก โคลงเคลง รู้สึก คล้ายระลอกคลื่น ตัวโยก ตัวเอนคล้ายจะล้ม มีอาการสะบัดมือสะบัด แขน บางทีรู้สึกคลื่นไส้จะอาเจียน ร่างกายสั่นกระเพื่อม รู้สึกวูบวาบ ตามร่างกาย โอนเอนคล้ายต้นไม้ลู่ลม ผงกไปหน้าหลัง เป็นต้น)

๔. **อุพเพงคาปีติ** ปีติโลดลอย ปีติโลดโผน (มีความรู้สึก ตัวลอย เบา คล้ายตัวพองโตใหญ่ โลดลอยอย่างแรง ตัวเหมือน

สูงใหญ่ขึ้น ขณะนั่งบางทีลุกกระโดดขึ้นยืนทันที ตัวขยับสั่นไปมารุนแรง เป็นต้น)

๕. ผรณปีติ ปีติซาบซ่าน (มีอาการซาบซ่าน เย็นไปทั่วตัว ซู่ซ่าทั้งตัว เป็นต้น)

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติที่มีปีติเข้า ก็เรียกว่ามีความสุขอย่างยิ่ง สุขมี ๒ อย่างคือ สุขอิงอามิส สุขไม่อิงอามิส แต่เรากำหนดอิงธรรมะเนกขัมมะ ถ้าอิงอามิส เคหสิต ทางตา ทางหู ทางจมูก การกำหนดเมื่อปีติเกิดขึ้น สว่างไสวอยู่ไม่ง่วงอะไร บางคนนี้ปีติมาก บางคนน้อยบางคนอยู่นาน บางคนไม่ได้ก็แล้วแต่ บางคนนี้ไปไว พัฒนาขึ้น ตามลำดับไป เรากำหนดต่อเนื่อง เมื่อปีติสงบไป ก็เป็นปัสสัทธิ ปัสสัทธินี้หมายถึงความสงบกาย สงบใจ ตัวปัสสัทธินี้ เป็นเจตสิกนะ ที่เรากำหนดนี้ เรียกว่า ปรมัตถธรรม จิต เจตสิก สุข นิพพาน ตัวไหนเข้าเราก็กำหนดตามตัวนั้น บางทีจะเบา จะร้อน จะหนาว จะคล่องแคล่ว เป็นเจตสิก กายจิต มุทุตา ใจอ่อน จิตคล่องแคล่ว เรากำหนดหมด ให้เห็นว่าธรรมทั้งหลาย เกิดขึ้นดับไป แตกไป ทำลายไป เป็นเพียงนามธรรมเป็นธรรมชาตินะ ไม่ยึด บางคนชอบใจ เห็นสวย ๆ งาม ๆ ไปติดอยู่ เรากำหนดนี้ ไม่ให้ติดอะไร วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ตัว แต่ตัวที่ ๑๐ **นิกันตะ** ความใคร่พอใจ ในสภาวะนั้น ถ้าถึงตรงนี้เรียกว่ามรรคามรรคะ มรรรคา อมรรคาไม่ใช่ทาง ถ้าเราไปยึดเรียกว่าเป็นกิเลส ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง บางคนมาติดอยู่นี้ ไม่ไปไหนแล้ว ชอบใจในปีติ มี ๕ ชนิด ถ้าบางคนไม่ติด ก็ชื่อว่าเห็นทางแล้ว พัฒนาขึ้น เจริญขึ้น ตัววิปัสสนูกิเลส เป็นญาณที่ ๔ ก่อน ๑๐ ตัว เป็นตัณหา เป็นนิกกันตะ

เป็นความใคร่ ความพอใจ บางคนนั่ง ๆ ไปฟุ้ง ตัวนี้ปัญญานะ จะต้องกำหนด ฟุ้งในธรรม เพราะเวลาเรากำหนดนี้ จะเพื่อให้พลังเราเต็มขึ้น มันฟุ้งขึ้นมา ก็ฟุ้งหนอ หงุดหงิดหนอ รำคาญหนอ กำหนดอย่างเดียว ตัวนี้เรียกว่าชั้นสูง ปัญญาชั้นสูง ไม่ใช่นึก ไม่ใช่คิด ไม่ใช่จิตนึก ถ้านึกคิดเป็นวิปัสสนึก ไม่ใช่วิปัสสนา

ฉะนั้น จึงต้องกำหนดทุกเวลา ที่มันเกิดขึ้น เราก็กำหนดตามไป ตัวปีติหายไป ปัสสัทธิ คือความสงบกาย สงบใจ หมายถึงปัสสัทธิ ตัวนี้ เจตสิก เรากำหนดพัฒนาขึ้น หมายถึงตัวปีติหายไป ปัสสัทธิเข้า มันไปตามลำดับนะ หมายถึงสติปัฏฐาน ๔ เต็ม โพชฌงค์เข้ามา โพชฌงค์ ๗ ปัสสัทธิ เมื่อสงบกาย สงบใจ เราก็ต้องกำหนด กำหนดเพื่อให้เต็มขึ้น เมื่อปัสสัทธิหายไป ความสงบกาย ความสงบใจ เรียกว่า สมาธิ จิตเป็นหนึ่ง เอกัคคตา ตัวนี้เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้ง ไม่ซ่าน เรียกว่า เอกัคคตา จิตเป็นหนึ่ง เรากำหนดนี้มันจะมาก ๆ ขึ้น เรียกว่าให้เต็มเต็มขึ้น เมื่อกำหนดอยู่ เมื่ออินทรีย์ ศรัทธา ปัญญา เสมอกัน สมาธิ วิริยะเสมอกัน จะลงอุเบกขา สมาธิอุเบกขา หมายถึงสังขารุเปกขาญาณ ตัวนี้จะวางเฉย วางเฉยนี้เรียกว่าวุฏฐานคามินี ทางออกไปจากสังขาร รูป นาม ไปสู่มรรค ผล นิพพาน เรากำหนดไม่หยุด ไม่ให้ติดเลย ตัวนี้เป็นอุเบกขาเวทนา ไม่มีแล้ว แต่เราต้องกำหนด ถ้าเฉยเราชอบใจ ก็เป็นตัณหา เวลาเฉยก็กำหนดว่า เฉยหนอ เฉยหนอ เพื่อให้แก่กล้า ถึงตรงนี้ สภาวะธรรมทั้งหลาย มันจะว่างออกไปหมด ชื่อว่าขันธ์ ๕ นี้ แต่ก่อนเราแบกไว้หมด ต่อไปนี้เราวางออกแล้ว หมายถึงว่าเรากำหนดอยู่ เรียกว่าละอุปาทาน อุปาทานในรูป ในเวทนา ในสัญญา

สังขาร วิญญาณ

ดังนั้น เวลากำหนดให้มีเพียงรูปกับนาม ไม่มีเรา เราเฉย ก็เป็นอุปาทาน อุปาทานให้เกิดภพ เกิดชาติ หมุนไป ที่เรากำหนดอยู่นี้เป็นตัวทำลายตัณหา อุปทาน พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เธอทั้งหลายจงเจริญให้มาก เพื่อให้สติกับปัญญาเต็มขึ้น เต็มเมื่อไหร่ ก็ถึงเมื่อนั้นถึงนิพพาน ตามลำดับ เมื่อเรากำหนดอยู่ สังขารุเปกขาญาณแก่กล้าจึงต้องกำหนดให้แก่กล้า เรากำหนดครั้งหนึ่งก็มีพละ วิริยะพละกำหนดให้เต็มขึ้น เมื่อสังขารุเปกขาญาณแก่กล้า เป็นอนุโลมญาณอนุโลมญาณ พิจารณาอริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคชื่อว่าญาณธรรมชั้นสูง ชั้นต่ำจาก ๑๒ ถึง ๑๔ พิจารณาหาทาง ในครั้งพุทธกาล บางรูปไปติดอยู่นี่แหละ นาน ๆ ก็หลง เรากำหนดนี้ เพื่อให้เต็มขึ้น เป็นอนุโลมญาณ พิจารณาอริยสัจ ๔ โคตรภูญาณนี้ เป็นอารมณ์นิพพาน อริยสัจ ๔ หมายถึงพิจารณาชั้นสูงชั้นต่ำ ถ้าเห็นทางก็ไป ถ้าไม่เห็นก็วนอยู่นั่น ท่านจึงเปรียบหมือนว่า พวกพ่อค้าเรือใหญ่เวลาเขาไปค้าก็ต้องเอานกกาไปด้วย เผื่อเวลาหลงทาง มองไม่เห็นฝั่งก็ปล่อยนกกาไป ถ้ากาเห็นทางมันก็ลงไปไม่กลับ ถ้าไม่เห็นทางมันจะกลับมาที่เดิม อันนี้ฉันใด เมื่อความไม่พร้อม มันยังไม่เห็นก็ต้องวนเวียนกลับไป ขึ้น ๆ ลง ๆ แต่ถ้าเห็นแล้ว เข้าทางไหน ทางวิโมกข์ ๓ อนิมิตตวิโมกข์ อัปปณิหิตวิโมกข์ สุญญตวิโมกข์ ทั้ง ๓ เราสั่งสมมาทางใด อนิมิตตวิโมกข์ ทางศรัทธา อัปปณิหิตวิโมกข์ ทางสมาธิ สุญญตวิโมกข์ ทางปัญญา ถ้าเราเห็นทั้ง ๓ นี้ ก็เห็นทางแล้วไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อนิจจัง พอง-ยุบ สูงสุดมันจะสั้นกว่า

พอง กำหนดยาวไม่ได้ พองหนอ ยุบหนอ พองหนอ พอง-ยุบ พอง-ยุบไป ถ้าเห็นทางก็เร็วขึ้น ดับลง ดับด้วยสมาธิ ดับด้วยมรรคญาณ อริยมรรคดับเหมือนกัน ดับด้วยสมาธิ ด้วยปีติ ดับด้วยสุขก็ได้ แต่อันนี้ด้วยมรรคญาณ หมายถึง โคตรภูญาณ เป็นอารมณ์นิพพาน โคตรภูญาณ ๒ ขณะ ๓ ขณะ มันตะบุคคล ปณิกบุคคล ๒ ขณะ ๓ ขณะ หมายถึงทางอนิจจัง เวลาสุดท้าย ตัวไหนมันชัดเจน เราสร้างมาทางนั้น มันเร็วเข้า เร็วเข้า ปุ๊ปดับลงเป็นอนิจจัง ทางศรัทธาโดยมรรค สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ครั้งแรก เป็นโสดาปัตติมรรค ลงทางสมาธิ เรากำหนดไป พอง-หนอ ยุบ-หนอ เจ็บปวดก็ดับลง หรือทางปัญญา พอง-ยุบ สม่ำเสมอ เรากำหนดไป ว่างไป หายไป ดับลง ไปทางอนิมิตตนิพพาน ทางสุญญตนิพพาน

การกำหนดจึงให้เต็ม ถ้าเต็มเมื่อไหร่ ก็ถึงเมื่อนั้น เรียกว่าตามลำดับ โสดาปัตติมรรค โสดาบัน หรืออยู่ ๓ ตัว **สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กำหนดต่อไป ถ้าครั้งที่ ๒ สกทาคามี ๓ ตัวเหมือนกัน สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ทำลาย โลภะ โทสะ โมหะเบาบาง ส่วนพระอนาคามี สังโยชน์เบื้องต่ำ ครั้งที่ ๓ พระอนาคามีนี้ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ เรียกว่า พระอนาคามี ทั้ง ๕ ตัวเพิ่มขึ้น อย่างครั้งพุทธกาล วิสาขอุบาสก แม้อยู่ครองเรือน ก็เป็นอนาคามีบุคคลได้ ละรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจอวิชชา เรียกว่าบรรลุเบื้องสูง ถ้าเป็นพระอรหันต์ก็สิ้นกิเลส เรียกว่า อเสขบุคคล โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี อเสขบุคคล พระอรหันต์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า**

เธอทั้งหลาย จงเจริญให้มาก เพื่อให้สติกับปัญญาเต็มขึ้น ไปสู่มรรค ผล นิพพาน เพื่อละตัณหา มานะ ทิฏฐิ ก็อาศัยเรามีความเพียร ฉะนั้นผู้เป็นบัณฑิตทั้งหลาย จงมีความยินดี เพื่อพัฒนาจิตของเราให้ถึงเป้าหมาย ตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเดินตามมรรคมีองค์ ๘ จะช้าหรือเร็ว ก็แล้วแต่เราสั่งสมบุญมาเต็มเมื่อไหร่ ก็ถึงเมื่อนั้น

ได้แสดงพระธรรมเทศนา ในโพชฌงค์ ๗ มาก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้


WAT BUDDHA OREGON
TURNER OREGON U.S.A.

